

Профилактика предэкзаменационного стресса



Роль родителей - помощь в подготовке к экзаменам

←
Создание
благоприятных условий:

- питание
- режим

↓
Контроль

↘
Психологическая поддержка:

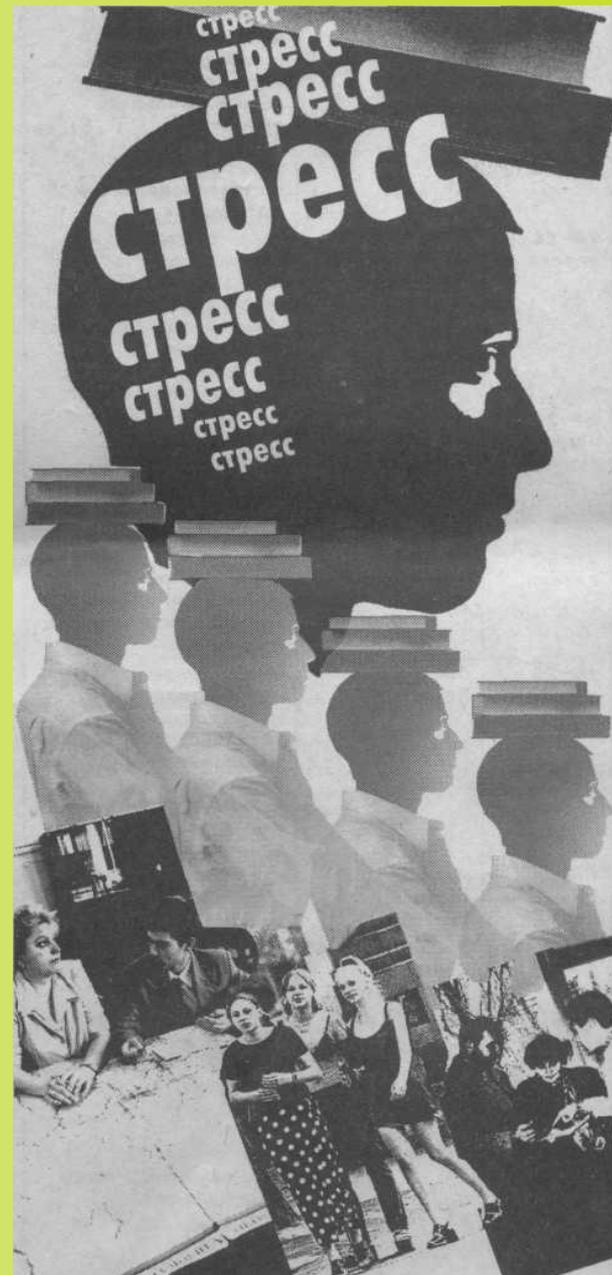
- положительная мотивация,
- снятие тревожности

ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

*Дистанцироваться от
прежней неудачи.*

*В состоянии стресса 80%
времени мы посвящаем
переживанию и только 20%
исправлению ситуации, а надо
наоборот.*

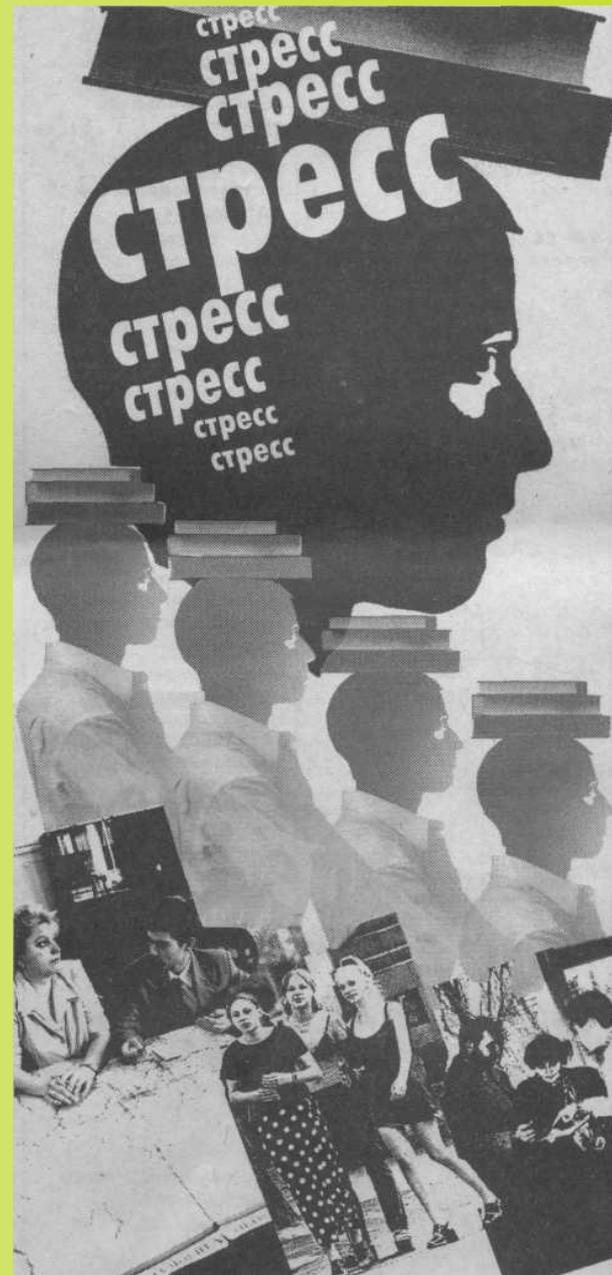
*Желательно сразу же
включиться в активную
деятельность.*



ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗИРУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

*Невозможно
избежать полностью
цейтнот, но надо
постараться свести
его к минимуму.*

ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ



Моя рабочая неделя

| День недели | Утро | День | Вечер |
|--------------------|-------------|-------------|--------------|
| <i>Понедельник</i> | | | |
| <i>Вторник</i> | | | |
| <i>Среда</i> | | | |
| <i>Четверг</i> | | | |
| <i>Пятница</i> | | | |
| <i>Суббота</i> | | | |
| <i>Воскресенье</i> | | | |

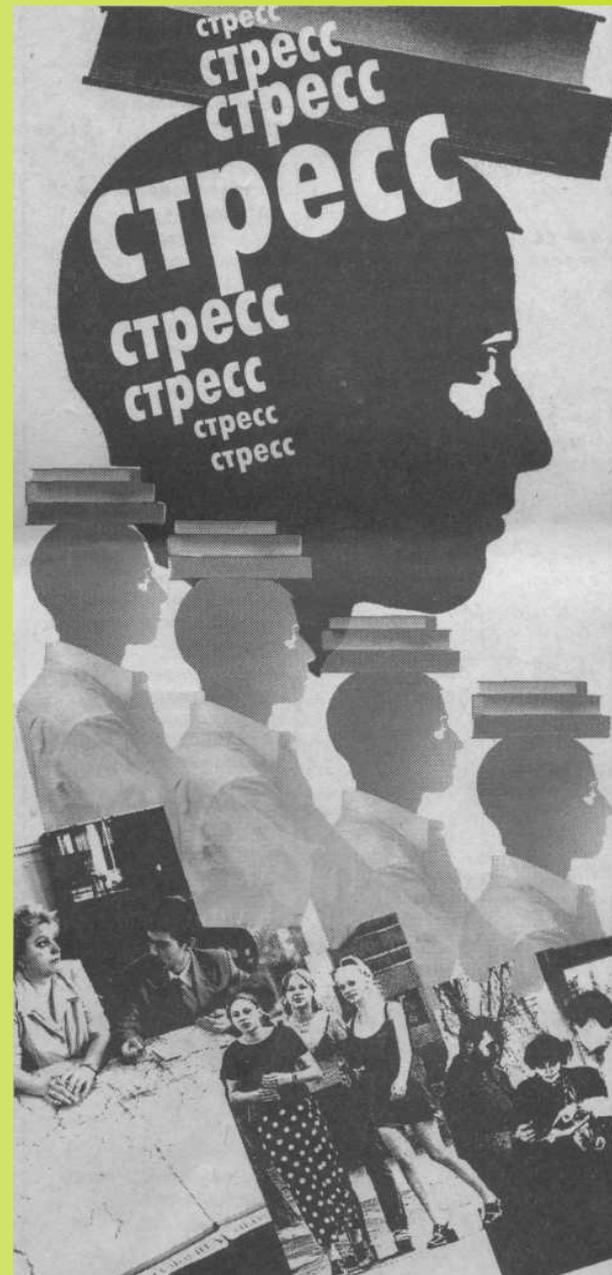
Приемы работы с запоминаемым материалом

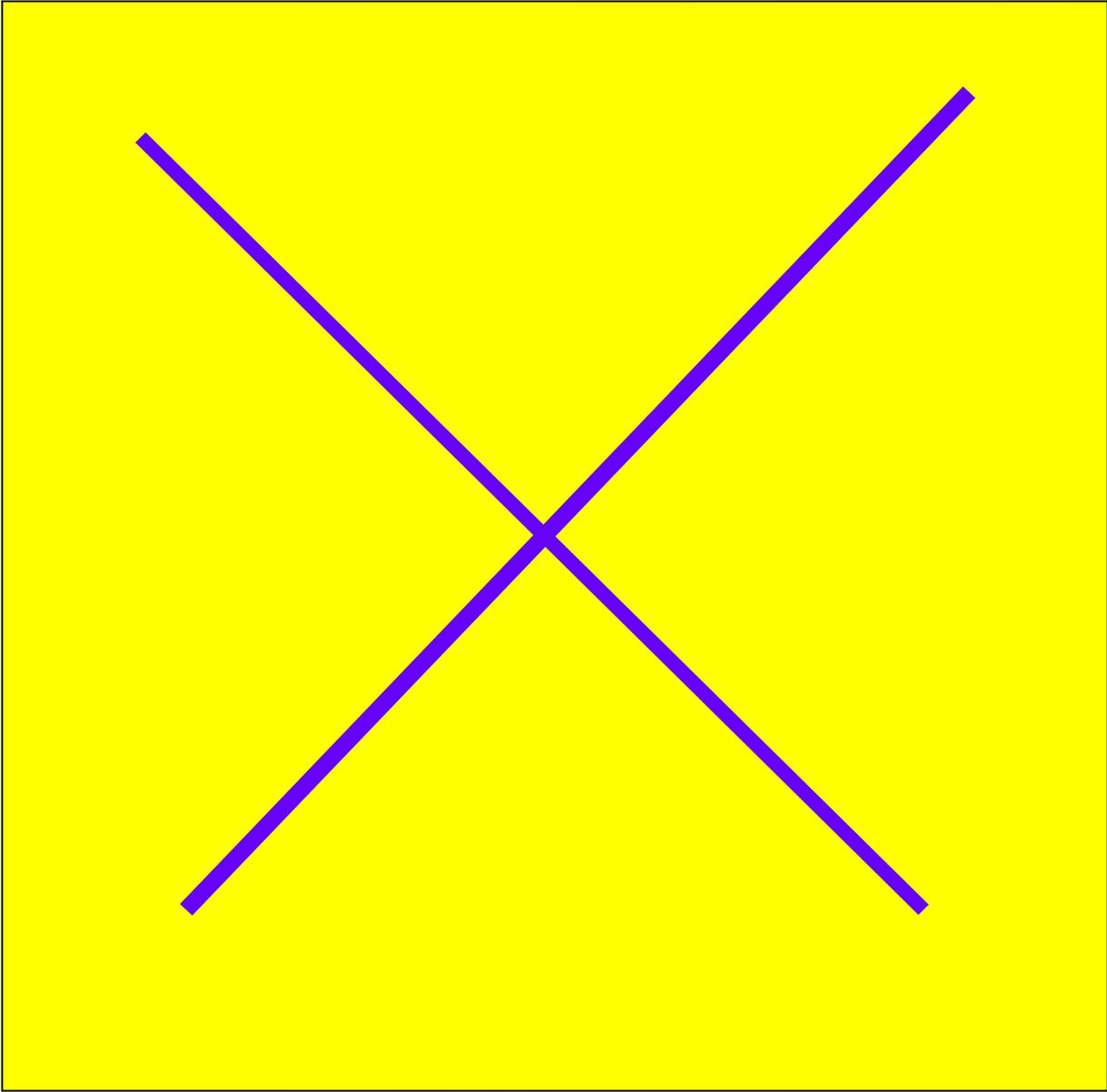
- **Группировка** - разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).
- **Выделение опорных пунктов** - фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- **План** - совокупность опорных пунктов.
- **Классификация** - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- **Структурирование** - установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- **Схематизация** (построение графических схем) изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- **Серийная организация материала** - установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
- **Ассоциации** - установление связей по сходству, смежности или противоположности.

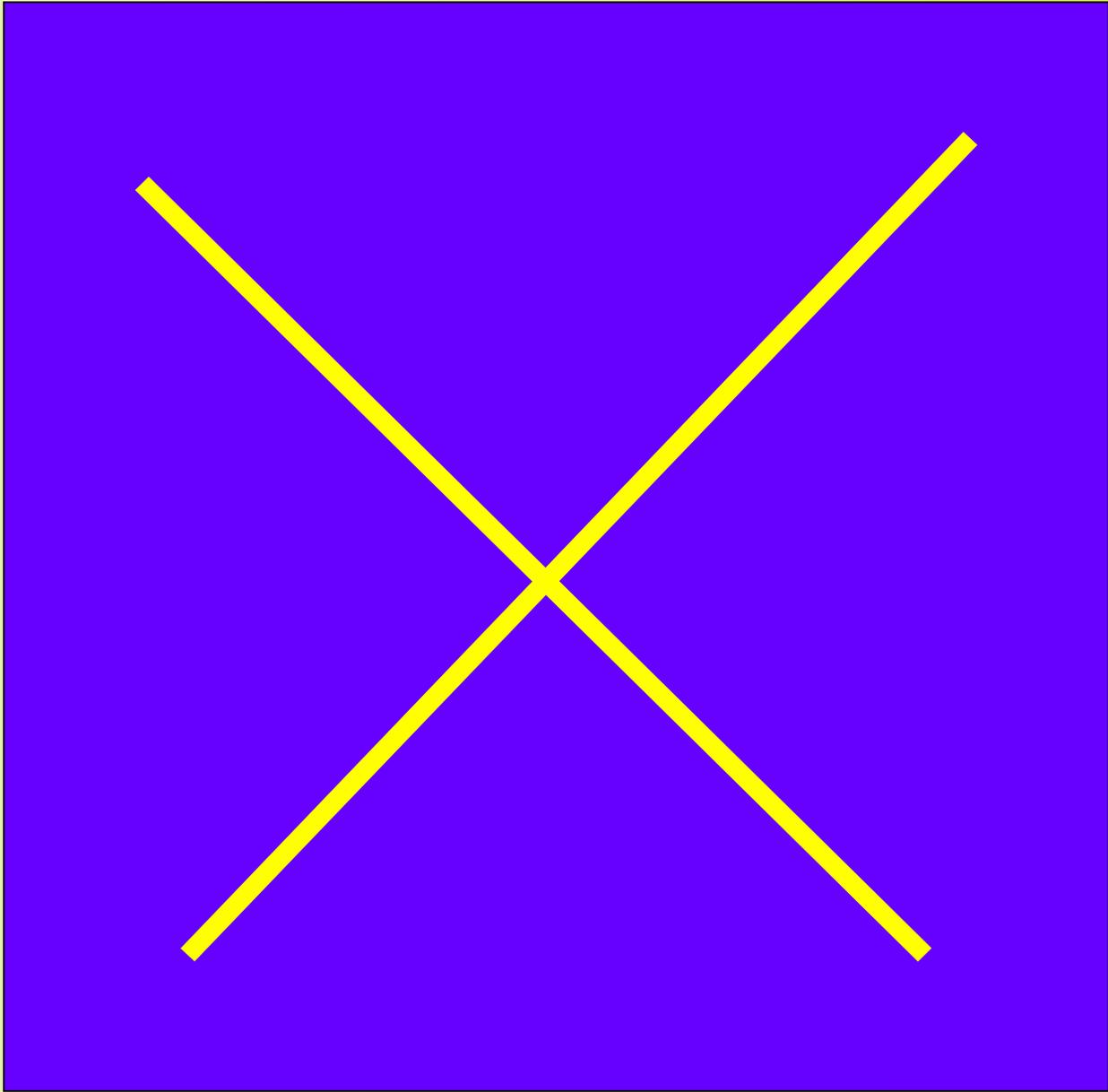
ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗИРУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

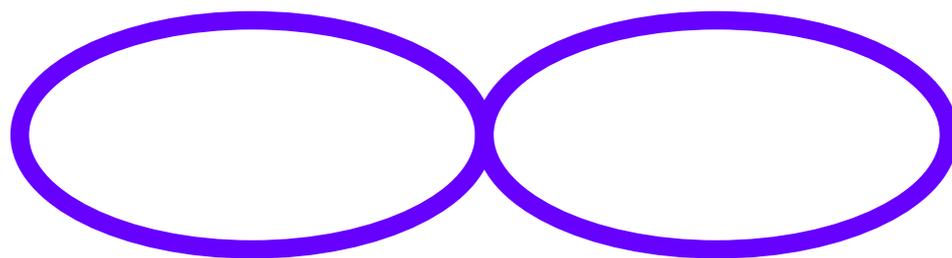
- *Полноценное питание*
- *С целью ускорения нервных процессов, которые происходят на основе электрохимических реакций, целесообразно перед экзаменом или во время экзамена выпить несколько глотков воды*
- *Гармонизация работы правого и левого полушарий с помощью перекрестных движений*
- *Смена труда и отдыха*
 - *Физические упражнения*
 - *полноценный сон*

**ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С
ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ**





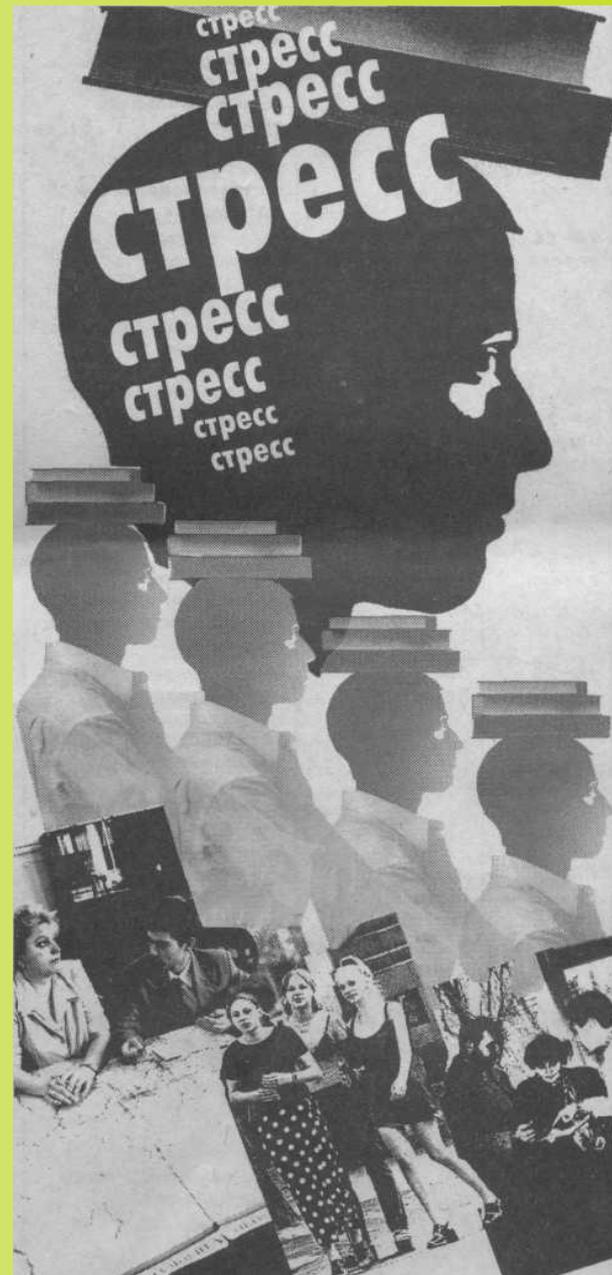




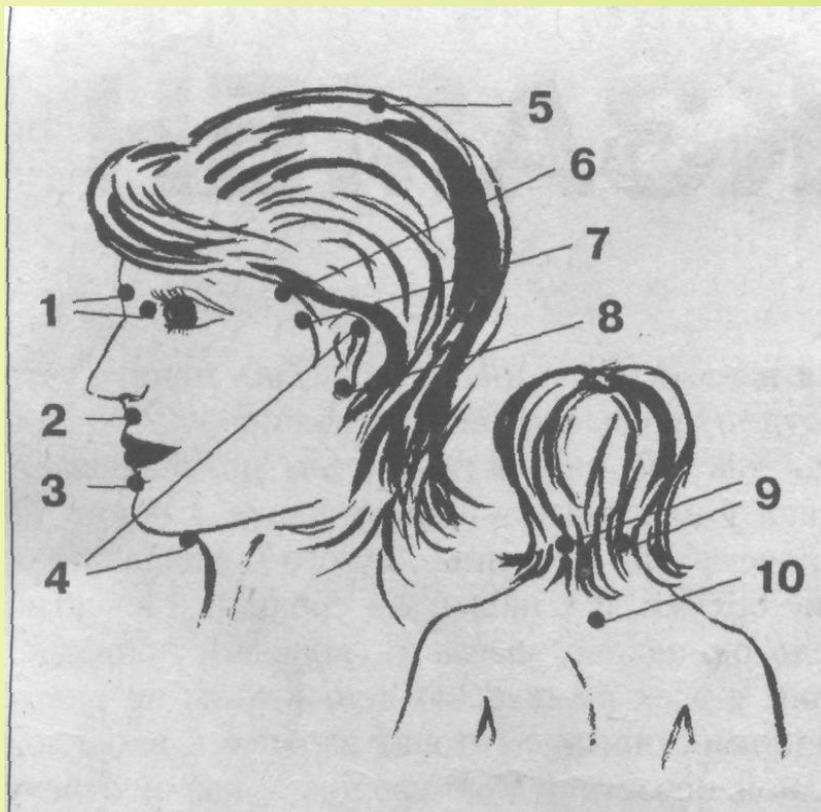
ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Уменьшение психофизической составляющей стресса, его вегетативных телесных проявлений с помощью дыхательной гимнастики, аутотренинга, релаксации, медитации

- Подсчитывающее дыхание*
- Успокаивающее дыхание*
- Мобилизующее дыхание*



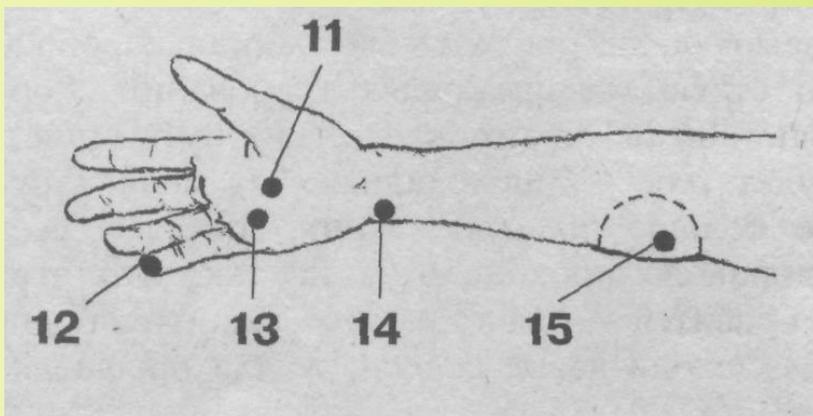
ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗИРУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

- 1** - головокружение, боли сосудистого происхождения, мочевого пузыря;
- 2** - «середина человека» (точка находится в верхней трети борозды) - отек лица, нервные тики глаз;
- 3** - активизирует мозг, внутренние органы;
- 4** - «антистрессовая точка» - испуг, высокий эмоциональный накал, неожиданные негативные известия;
- 5** - «собрание всех болезней» (высшая точка в теменной ямке) - бессонница, неврозы, головная боль, мигрень, дистония и др.;
- 6** - «нить бамбука» - головная боль сосудистого происхождения, плохое зрение;
- 7** - «ясный свет» - зрение, заложенность носа;
- 8** - меланхолия;
- 9** - «пруд ветров» - головные боли, укачивание в транспорте, неврозы, стрессы;
- 10** - «большой позвонок» - стрессы, неврозы с истерией, сосудистая дистония, слабость, подверженность апатии, судороги;

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗИРУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

11- «дворец труда» - уменьшение утомляемости, стимулирование деятельности сердца;

12- «маленькая точка» (угол ногтевого ложа) - артериальное давление, недостаточный пульс, волнение, тревога;

13- «маленький район» - смущение, боязнь покраснеть, сильное нервное напряжение;

14 - «божественные ворота» - сердцебиение, крайняя раздражительность, бессонница, повышенная чувствительность, обидчивость, склонность к слезам, отрицательным эмоциям. Необходимо массировать стержнем;

15- «радость жизни» - раздражительность, утомляемость, рассеянность, психологический дискомфорт, сердце. Точка отвечает за бодрость и оптимизм.

Примерные вопросы для обсуждения

- *Как справиться с охватившим тебя волнением?*
- *Что делать, если ты не понял инструкцию перед тестовым вопросом?*
- *Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил ее?*
- *Как себя вести, если ты не знаешь ответов, либо сомневаешься в их правильности?*
- *Как выстроить логику ответа на вопрос?*



Дерево целей

