



Экзамены на 100 баллов



**РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-11 КЛАССОВ**



Почему не «5»?

- Ситуация контроля знаний (контрольная работа, тестирование, зачет, экзамен) часто даются нам с трудом.
- Хорошо выучив материал, многие из нас, придя в класс, начинают беспричинно волноваться, бояться, нам трудно сосредоточиться на вопросах и показать все свои знания.
- Из-за этого оценка часто оказывается ниже, чем могла бы быть.
- Как же быть в этой ситуации?
- Как помочь себе успокоиться, сосредоточиться и успешно выполнить задание?



Волнение, стресс

- Откуда же берется волнение, которое мешает нам думать и проявлять все свои достижения?
- Что такое стресс? Что он собой представляет?
- В научной литературе такое состояние описывается как психическая и физическая реакция организма на раздражающие или пугающие ситуации, которые время от времени возникают в жизни



Происхождение стресса



Для первобытного человека стресс был поистине спасением. В жизни первого человека не было контрольных и экзаменов, но зато в избытке погони, охота и бегство от врага или хищника

Защита от стресса

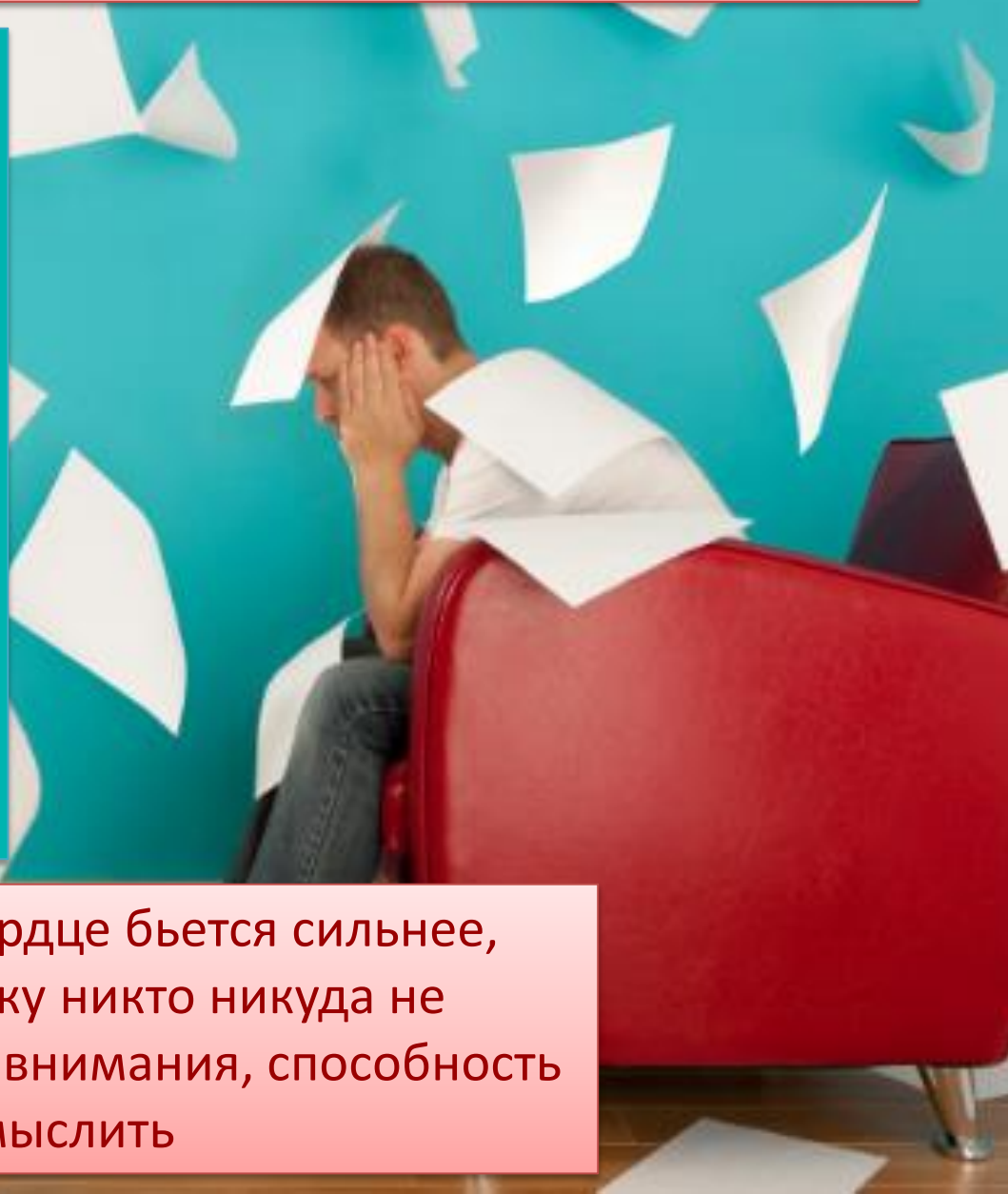


Мы знаем, что стресс — это универсальная реакция организма, которая при необходимости активизирует защитные свойства организма.

Любой человек в нашем мире подвержен стрессам вне зависимости от его пола, места проживания, уровня доходов и социального положения

Почему стресс нам мешает?

Чаще всего современный человек пугается, но не бежит, не прыгает, не бросает копыя. Ведь ситуации, пугающие современного человека, не связаны с физическим напряжением: это неприятный разговор с кем-то; контрольная работа или экзамен; раннее вставание по будильнику и многое другое



Адреналин выброшен в кровь, сердце бьется сильнее, мы дышим активнее, но, поскольку никто никуда не бежит, мы теряем концентрацию внимания, способность сосредоточиться и продуктивно мыслить

Методы саморегуляции



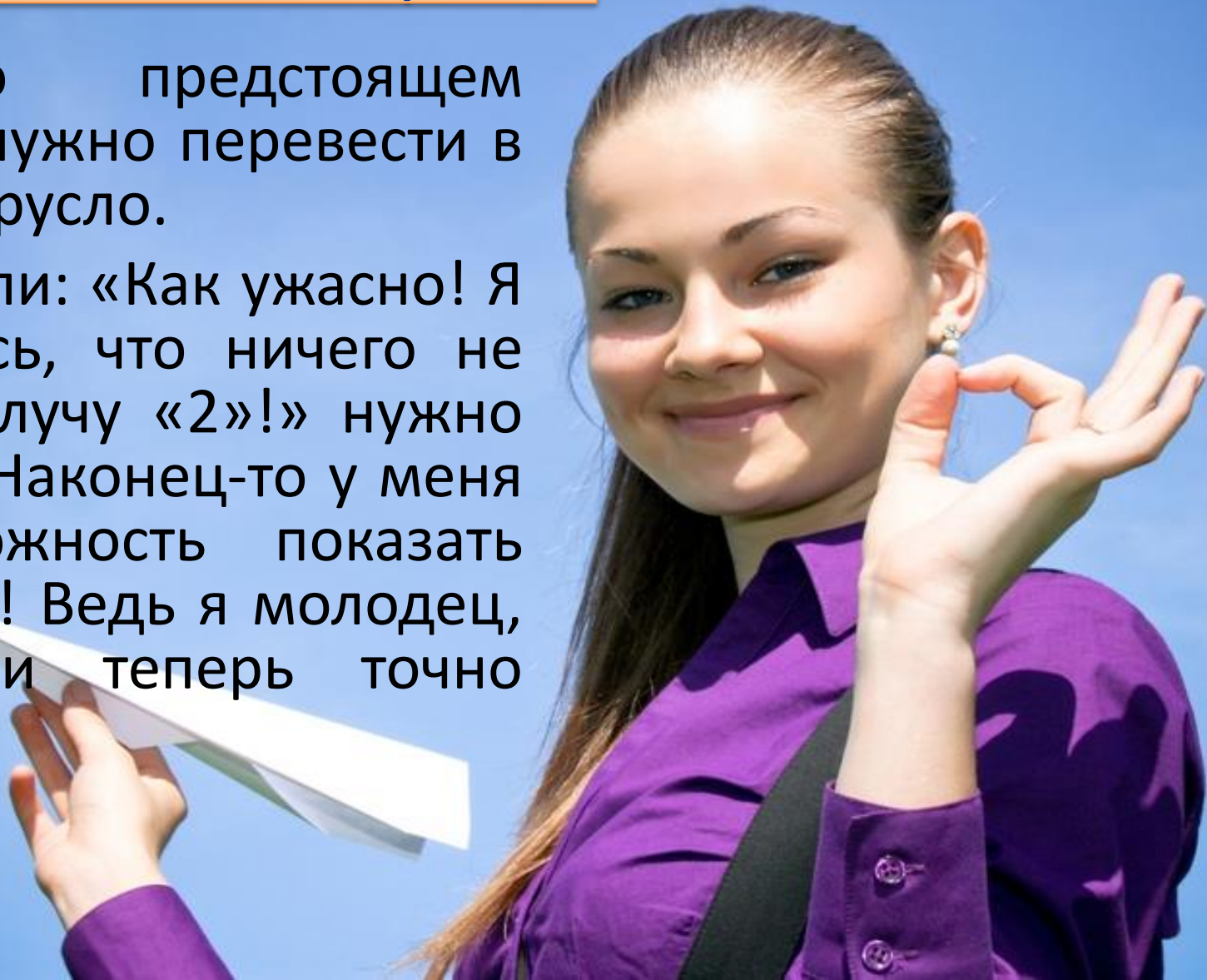
- Мы точно знаем, что стресс нам больше мешает, чем помогает!
- Человечество давно ищет и находит упражнения, которые помогают переключить внимание с волнующего события на что-то другое и снизить уровень волнения

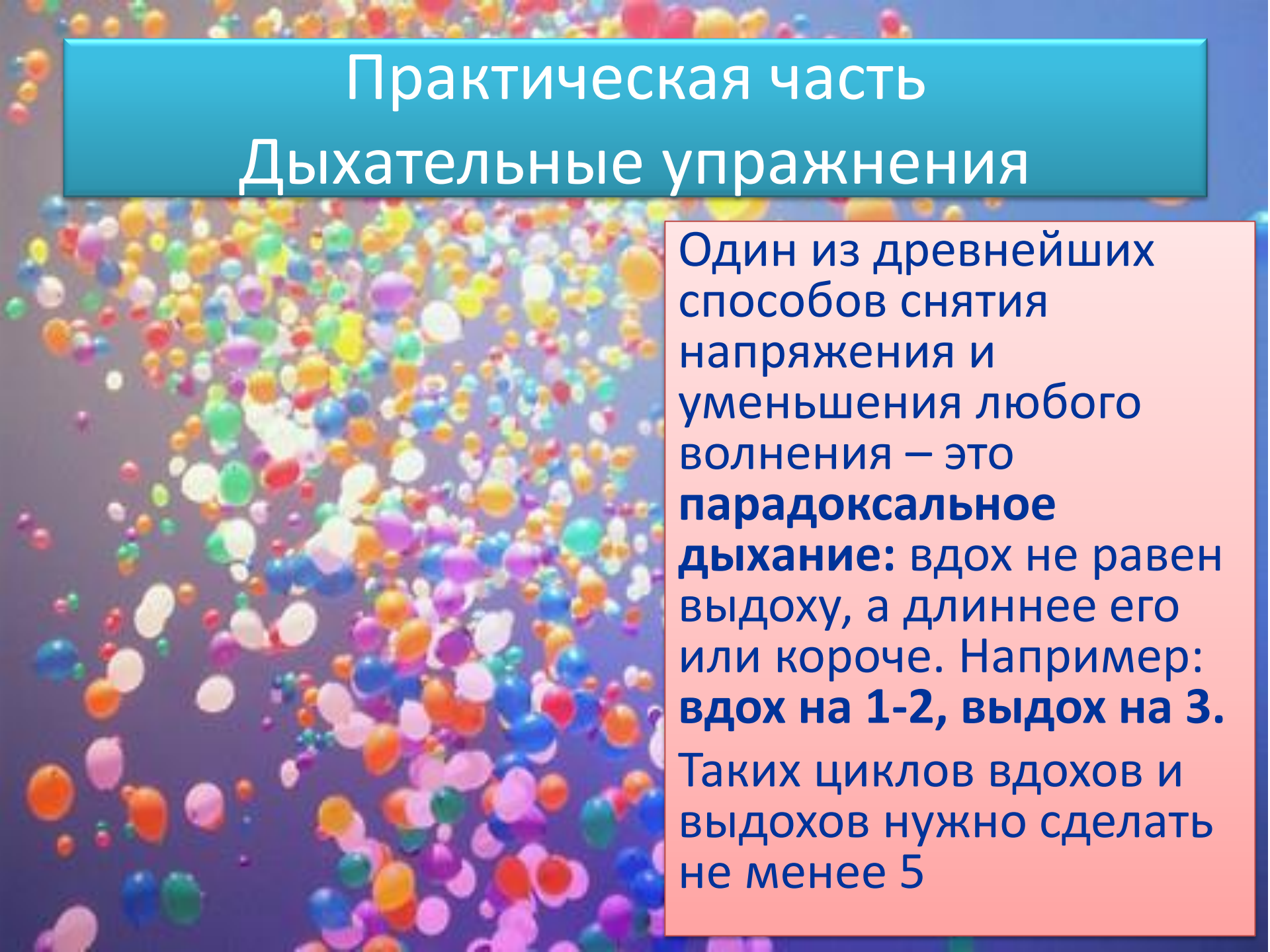
Практическая часть

Позитивный настрой

Мысли о предстоящем испытании нужно перевести в позитивное русло.

Вместо мысли: «Как ужасно! Я так волнуюсь, что ничего не отвечу и получу «2»!» нужно подумать: «Наконец-то у меня есть возможность показать свои знания! Ведь я молодец, все учил и теперь точно справлюсь!»



The background of the slide is a dense field of many small, colorful balloons in various shades including red, yellow, blue, green, and purple, floating against a light blue sky.

Практическая часть

Дыхательные упражнения

Один из древнейших способов снятия напряжения и уменьшения любого волнения – это **парадоксальное дыхание**: вдох не равен выдоху, а длиннее его или короче. Например: **вдох на 1-2, выдох на 3.** Таких циклов вдохов и выдохов нужно сделать не менее 5

Практическая часть

Двигательная активность

При сильном волнении многие из нас впадают в ступор – замирают. В таком состоянии трудно думать и вспоминать материал. Есть очень простой выход – начать двигаться, даже сидя за партой. Потирание рук, переступание ногами и повороты-качание головой выводят человека из непродуктивного состояния

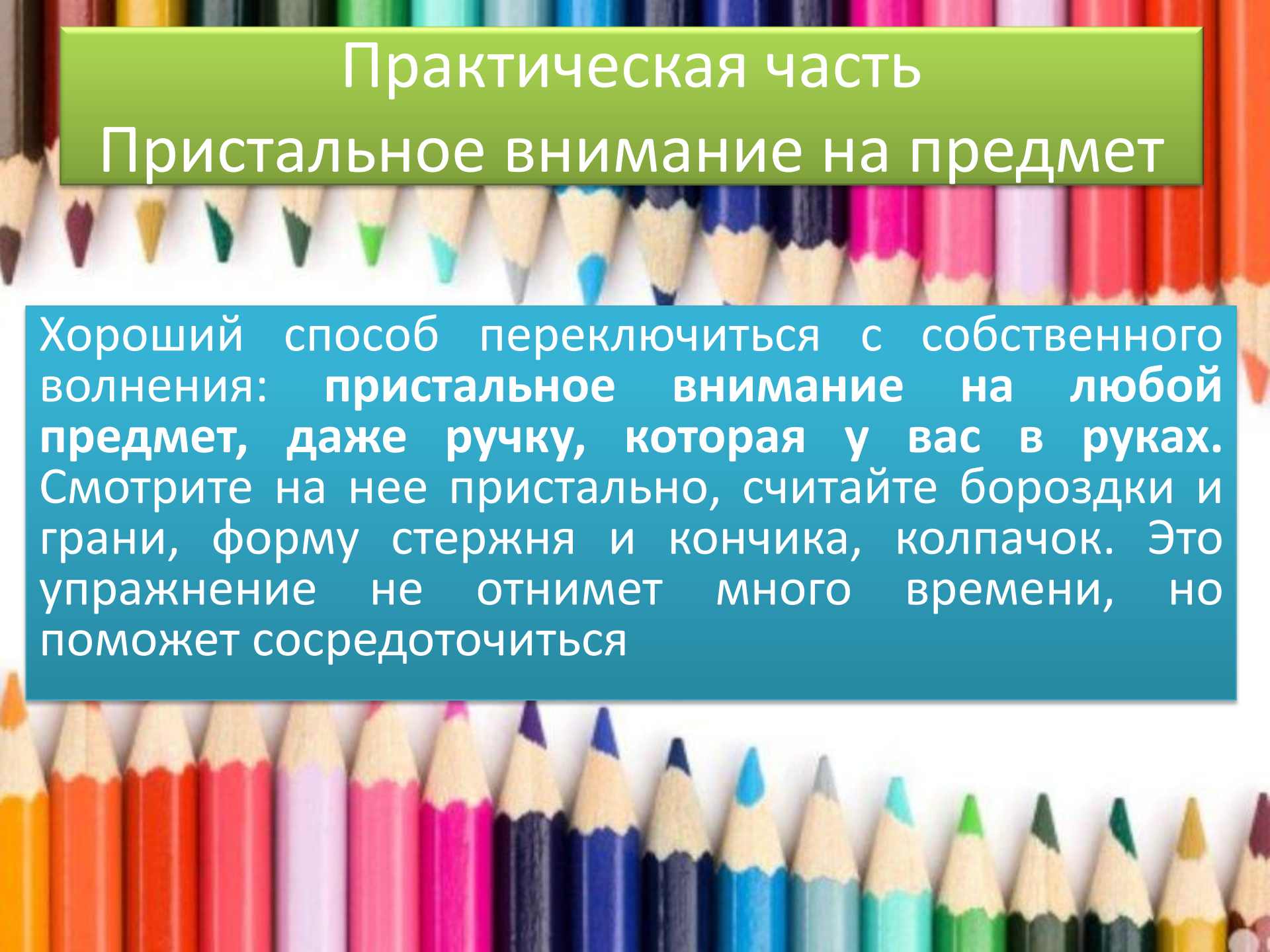


Практическая часть

Счет 5-10

- Вспомните, как часто мы слышим во время ссоры: «Вместо того, чтобы сразу отвечать, посчитай до 5!»
- Этот способ работает и во время контрольной, зачета, экзамена.
- **Считая до 5 или до 10** несколько раз подряд, мы переключаем наше внимание с волнения на счет. Когда внимания на волнении нет, оно ослабевает или отступает вовсе!



A background image showing a row of various colored pencils, including shades of red, orange, yellow, green, blue, and purple, arranged horizontally.

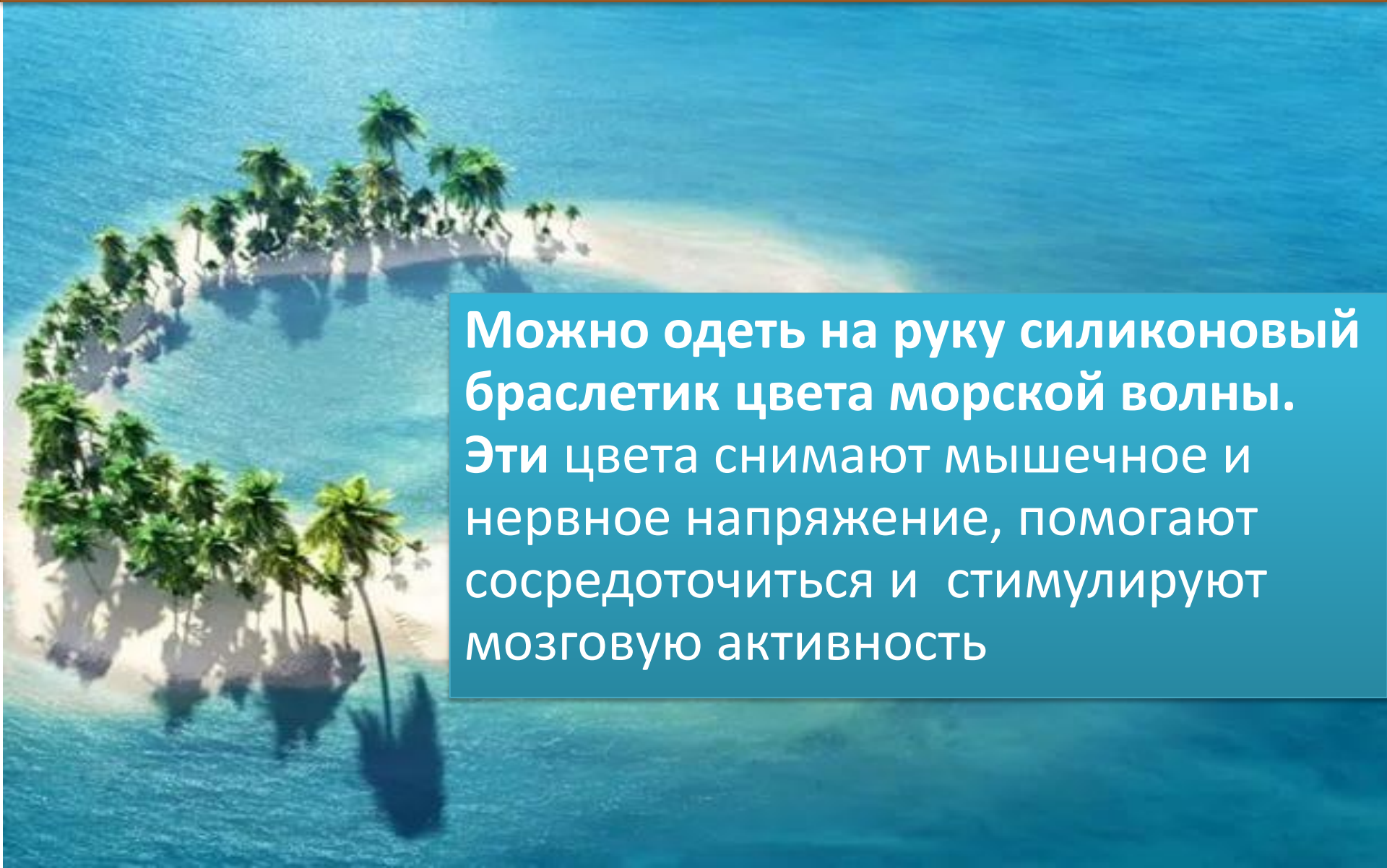
Практическая часть

Пристальное внимание на предмет

Хороший способ переключиться с собственного волнения: **пристальное внимание на любой предмет, даже ручку, которая у вас в руках.** Смотрите на нее пристально, считайте бороздки и грани, форму стержня и кончика, колпачок. Это упражнение не отнимет много времени, но поможет сосредоточиться

Практическая часть

Цвет и свет...

An aerial photograph of a small, crescent-shaped tropical island. The island is covered with numerous palm trees and has a white sandy beach. The surrounding ocean is a deep blue, and a faint rainbow is visible in the water near the island's tip. The scene is bright and sunny, with shadows cast by the palm trees onto the sand.

Можно одеть на руку силиконовый браслетик цвета морской волны. Эти цвета снимают мышечное и нервное напряжение, помогают сосредоточиться и стимулируют мозговую активность



Практическая часть

Пальчиковая гимнастика

На наших ладонях много нервных окончаний. Когда мы что-то делаем руками, ощущения передаются в мозг и там анализируются.

Это снимает фиксацию на волнении и уменьшает страх.

Например, покатайте ручку между ладоней; потрите ладони друг о друга

Практическая часть

Визуальная релаксация



Нужно закрыть глаза и представить себе море, горы или любое место, где вам было хорошо и спокойно. Мысленно вернитесь в это место и побудьте там 10-15 секунд. Этого хватит, чтобы вернуться в ресурсное состояние

Библиография

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Гусев А. В. Проявление стресса и личностных характеристик у студентов // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 1 (44). С. 262—264.
3. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. – М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 2001. – 160 с.
4. Кун Д. Основы психологии. Все тайны поведения человека. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 864 с.
5. Митина Л.М. Эмоциональная устойчивость учителя: психологическое содержание, генезис, методика // Школа здоровья. – 1995. - № 1. – С. 25-42
6. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 299 с. — Серия: Бакалавр. Академический курс.
7. Родионов В.А., Ступницкая М.А., Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. Методические рекомендации по профилактике негативного воздействия стресса на детей. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 272 с.
8. Современный словарь по психологии. – Минск: Современное слово, 1998. – 768 с.
9. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 1997/ - 95 с.
10. Энциклопедия психологической помощи / Автор-составитель Ташева А.И. – Ростов /д., 2000.