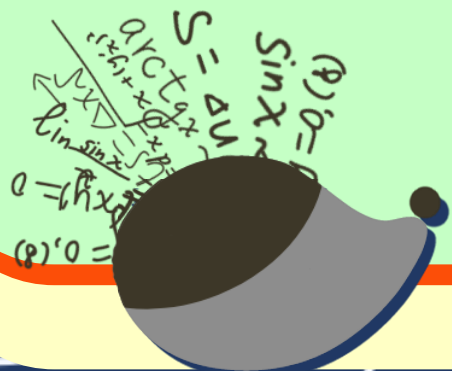


Психологическая подготовка к экзаменам

Как справиться со стрессом на экзамене?



СТРЕСС

состояние напряжения организма
как защитная реакция
на неблагоприятные факторы



Лёгкий кратковременный СТРЕСС

- ☀️ улучшается память
- ☀️ повышаются интеллектуальные способности
- ☀️ повышается выносливость нервной системы
- ☀️ улучшается работа органов чувств

Сильный или длительный СТРЕСС

- ☁️ истощаемость
- ☁️ повышенная тревожность
- ☁️ раздражительность
- ☁️ сниженная работоспособность
- ☁️ подавленность
- ☁️ соматические расстройства

Снизить тревогу помогают:

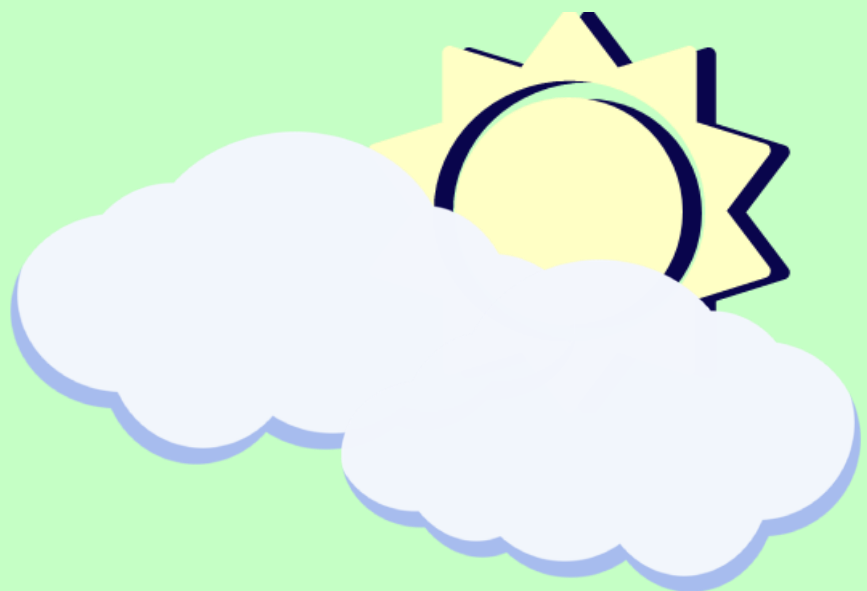
! Достаточная информированность

! Наличие стратегий на случай разных ситуаций

! «Правило трёх плюсов»

! Возможность выговориться

! Физические нагрузки



Приёмы для снятия напряжения

Дыхательные упражнения

Правила

- Позвоночник выпрямлен вертикально или горизонтально
- Шея выпрямлена, расслаблена, голова смотрит прямо
- Вдох делается через нос, выдох – через рот

Для расслабления, снятия
возбуждения:

 вдох короче выдоха

 выдох медленный

Для бодрости, тонуса:

☼ вдох дольше выхода

☼ выдох быстрый,
короткий

Дыхательные упражнения

Медленное дыхание

- 4 Вдох на четыре счёта
- 4 Пауза на четыре счёта
- 4 Выдох на четыре счёта
- 4 Пауза на четыре счёта

Стабилизирующее

- ☁ Глубокий вдох
- ☁ Выдох до середины
- ☁ Пауза
- ☁ Выдох до конца
- ☁ Короткий вдох
- ☁ Короткий выдох

Энергетизирующее

- ☀ Вдох на четыре счёта
- ☀ Пауза на два счёта
- ☀ Выдох на два счёта
- ☀ Пауза на два счёта

Заземление

- Закрыть глаза, медленно дышать
- Поставить стопы на пол, немного надавить
- Сосредоточиться на том, как вы опираетесь спиной на спинку стула и бёдрами на сидение
- Опереться ладонями на стол, надавить

Мышечная релаксация

- Представьте, что в руках по ведру с водой. Напрягите руки. Медленно опустите «вёдра» на пол.
- Сожмите пальцы, представляя, что выжимаете лимон. Затем расслабьте кисти.
- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох.
- Ступни на полу. Вытяните пальцы ног вперёд. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем мгновенно расслабьтесь.
- Поднимите ноги на 10 см. над полом, отгибая пальцы ног к себе. Оставайтесь в таком положении 10 сек., затем расслабьтесь.

Техника 3*3

- 👁 Назовите 3 вещи, которые вы видите
- 👂 Определите 3 вещи, которые вы слышите
- ✋ Подвигайте 3 частями тела

Концентрация
на настоящем

Техника «Радуга»

Найти взглядом и назвать
по одной вещи
каждого из цветов радуги

Восстановление концентрации внимания

Сосредоточиться
на любом предмете

Мысленно называть его
Перечислить пять его
признаков
Назвать его функцию

Сосредоточиться
на любом предмете

Быть сконцентрированным
только на нём минуту
Мысленно описывать его
себе

Сосредоточиться на странице перед собой

Сосчитать слова на ней, не касаясь страницы рукой

На экзамене

-  Быть внимательным на инструктаже
-  Уточнить, если что-то осталось непонятным
-  Не спешить
-  Быть аккуратным
-  Пропускать трудные задания

Рассчитать время

- ⌚ 2/3 времени – на основную работу с заданиями
 - ⌚ Время на каждую часть, на отдельные задания
- ⌚ Второй круг – пропущенные трудные задания
- ⌚ 15-20 минут – самопроверка

-  Закончив задания – выполнить упражнения на концентрацию
-  Проверить свои ответы