Как преодолеть стресс перед экзаменом?

Составила педагог – психолог МАОУ СОШ №66
Калиниченко А.Н.

Экзаменационный ***стресс***

* Что такое «стресс», «экзаменационный стресс», признаки стресса.
* Как справляются со стрессом на этапе подготовки к экзамену (перед экзаменом, на экзамене)
* Способы снятие нервно – психического напряжения
* Памятка «как вести себя на экзамене?»

Что такое стресс?

* Физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада;
* Совокупность стереотипных запрограммированных реакций, первично подготавливающих организм к физической активности (к сопротивлению, к борьбе, бегству). Это, в свою очередь, обеспечивает условия небольшого благоприятствования в борьбе с опасностью. (Ганс Селье).
* Стресс (от англ. Stress – напряжение) – состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное действие на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.

Преодолеваем стресс перед экзаменом «Помоги себе сам»

* Необходимо правильно организовать свое рабочее место
* На стол можно поставить картинку желтого или фиолетового цветов.
* Чередовать время отдыха и работы
* Высыпаться, следить за своим самочувствием
* Составлять план работы на день и стараться не отклоняться от него
* Правильно питаться

Какие продукты полезнее перед экзаменом?

* **Избегайте** сахара, шоколада, конфет, печенья. Воздержитесь от употребления «вредной» еды – чипсов, сухариков с добавками, фастфуда.
* **Лучше замените это на:**
* Свежие фрукты и овощи
* Свежую домашнюю приготовленную еду
* Не соленые орехи, сухофрукты
* Молочную продукцию (кефир, йогурт, ряженку и тд)

Какие же продукты полезнее перед экзаменом?

* **Не забывайте** часто пить (желательно чистую не газированную воду)
* Не пытайтесь читать и учить информацию, пока вы перекусываете или обедаете.
* Во время подготовки к экзаменам, диетологи советуют питаться не реже 4 раз в день, но порции должны быть не большие. Они должны утолять голод, но не перенасыщать.

В НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Крахмальные продукты – макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спать спокойно.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

Утром перед экзаменом съешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки (яйца, фасоль, грибы) и не забудьте взять с собой воду

Накануне экзамена

* 1. **Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. Последние часы заниматься зубрежкой не продуктивно:** опыт показывает, что чем больше учишь в последние в ночь перед экзаменом, тем меньше знаний остается в голове.
* 2. **Судорожное наверствование учебного материала не поможет**: от таких занятий в ночь перед экзаменом остается только усталость. А она может помешать на экзамене.
* 3. **Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма**, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.
* 4. **Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом:** выйти на короткую прогулку, принять душ. Можно посмотреть веселый фильм, **научно доказано смех помогает снять стресс, улучшает аппетит и активизирует умственные способности и сообразительность.**
* **5. Перед экзаменом важно выспаться!** Исключите накануне экзамена из своего рациона кофе, чай и газированную воду.

Скорая помощь для «паникеров» на экзамене

Дыхательная гимнастика.

* Дышите медленно: вдох через нос, выдох через рот. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем медленно выдохните через рот. (*Повторяйте несколько раз*)

«Лимон»

* Представьте, что у вас в руке находится лимон, который следует сжать как можно сильнее, выдавив лимон до последней капли. В момент наибольшего напряжения в руках, «бросьте лимон», встряхните руками и расслабьте их. Примите удобную позу и сделайте 5 глубоких вдохов и выходов. Снятие стресса = снятие напряжения.

«Убежище»

* Представьте что у вас есть убежище, где уютно и безопасно и в нем вы всегда сможете укрыться когда пожелаете. Это место не обязательно должно быть реально существующим. Закройте глаза на несколько минут и войдите в свое убежище. Побудьте в нем и спустя 2-3 минуты глаза можно открывать. Это упражнение может помочь вам почувствовать себя более собранным и готовым к работе.

Удачи вам на экзамене!
Ни пуха, ни пера !