

# Профилактика предэкзаменационного стресса



## Роль родителей - помощь в подготовке к экзаменам

←  
Создание  
благоприятных условий:

- питание
- режим

↓  
Контроль

↘  
Психологическая поддержка:

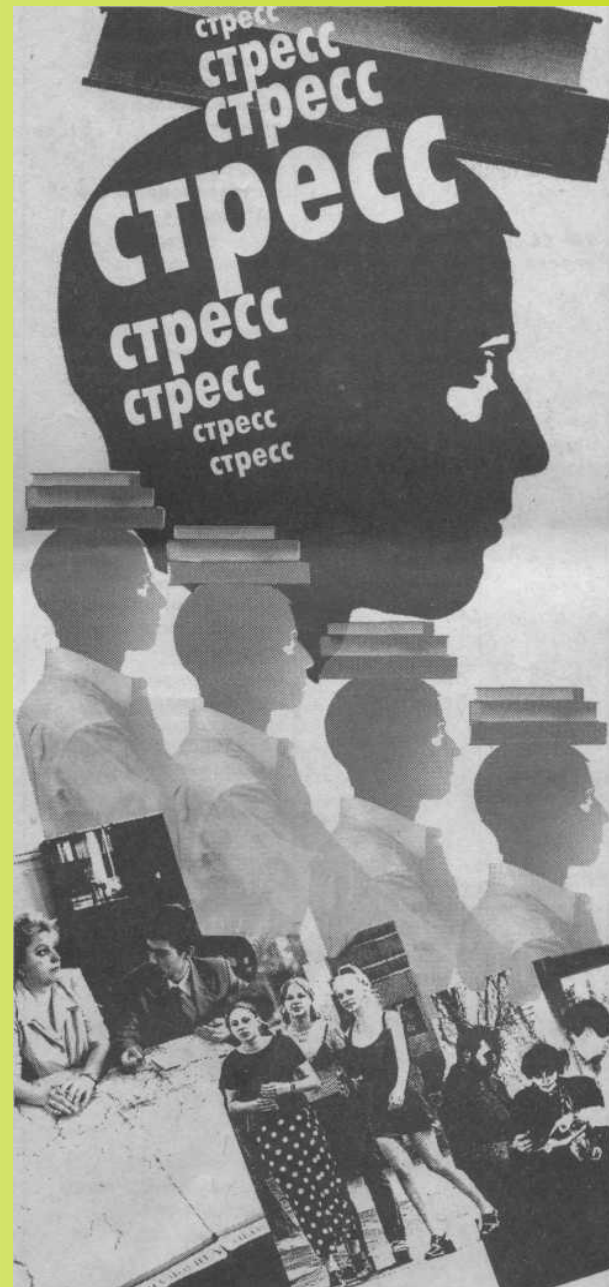
- положительная мотивация,
- снятие тревожности

## 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.*

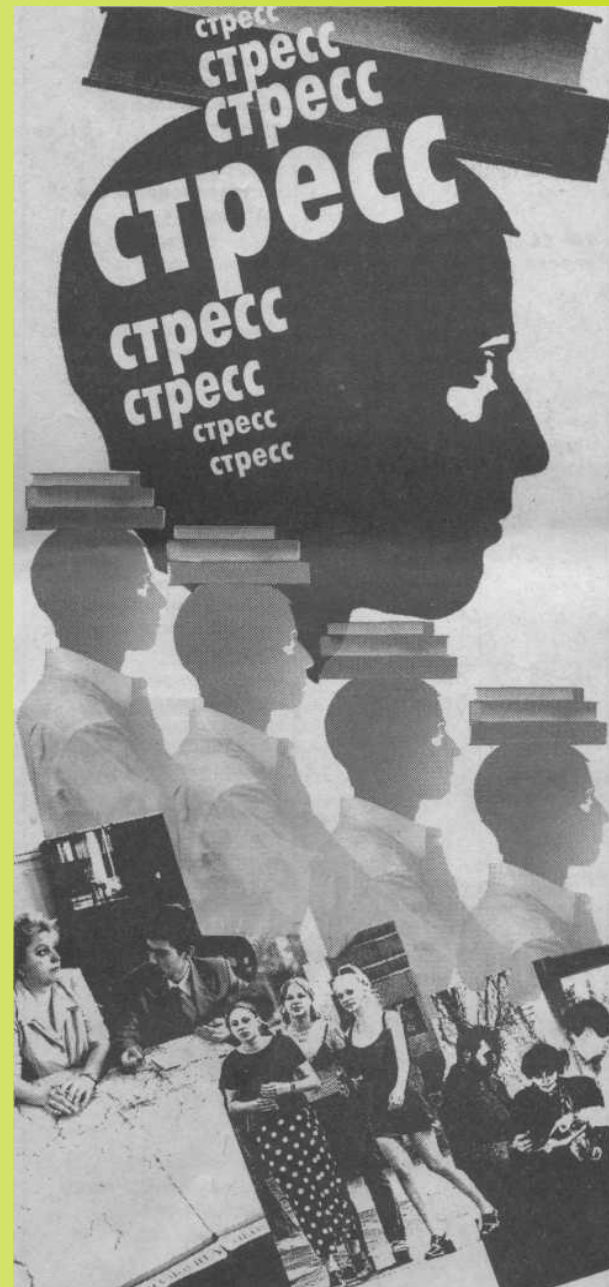
*Желательно сразу же  
включиться в активную  
деятельность.*



# ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗИРУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

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

## ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ



# Моя рабочая неделя

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

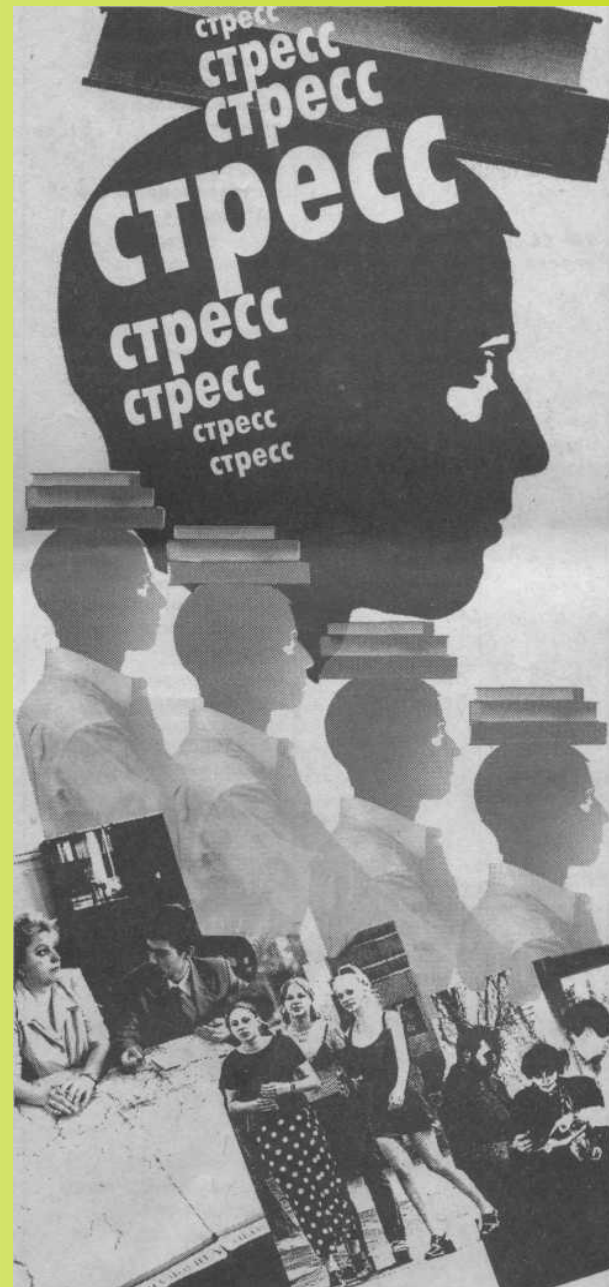
# Приемы работы с запоминаемым материалом

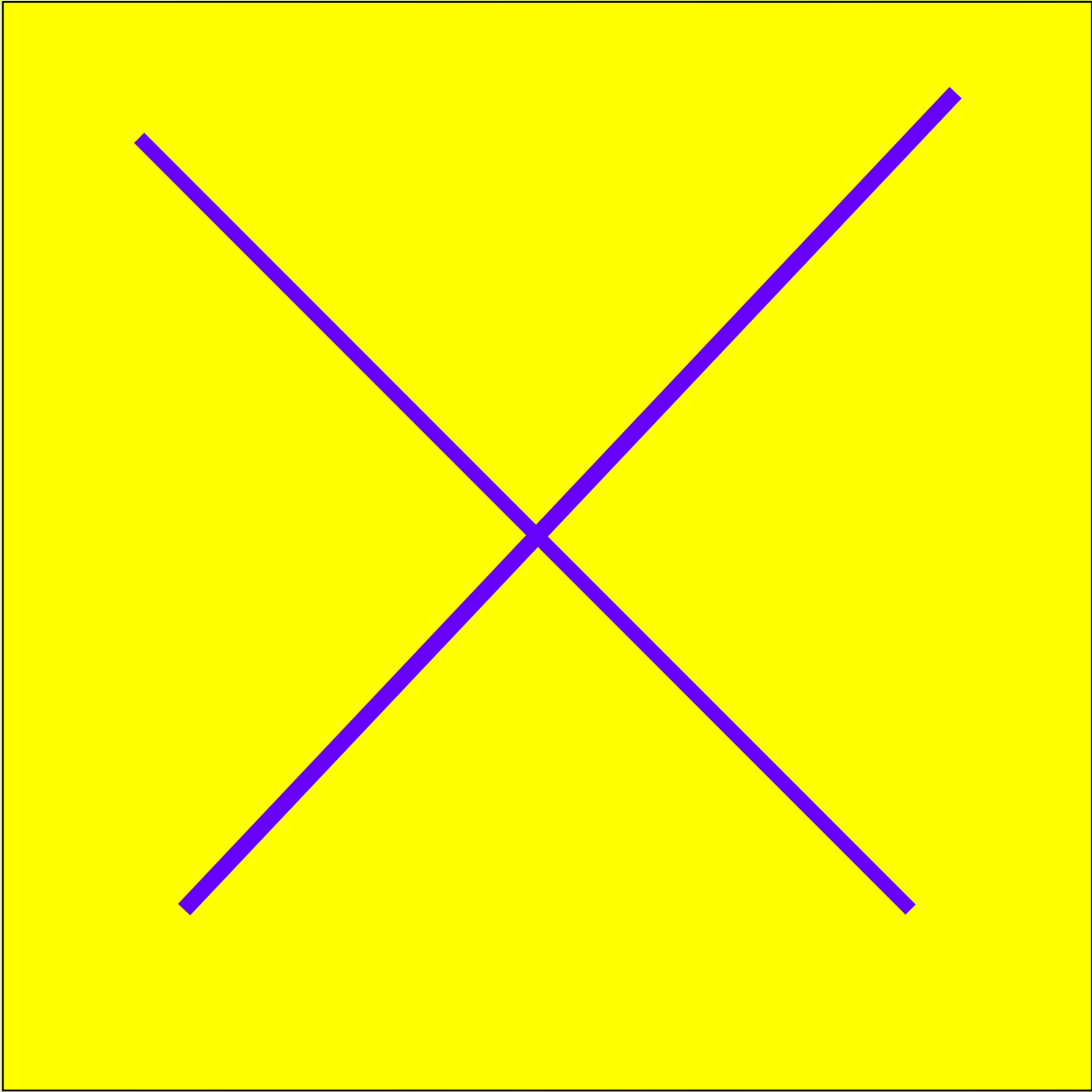
- **Группировка** - разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).
- **Выделение опорных пунктов** - фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- **План** - 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.

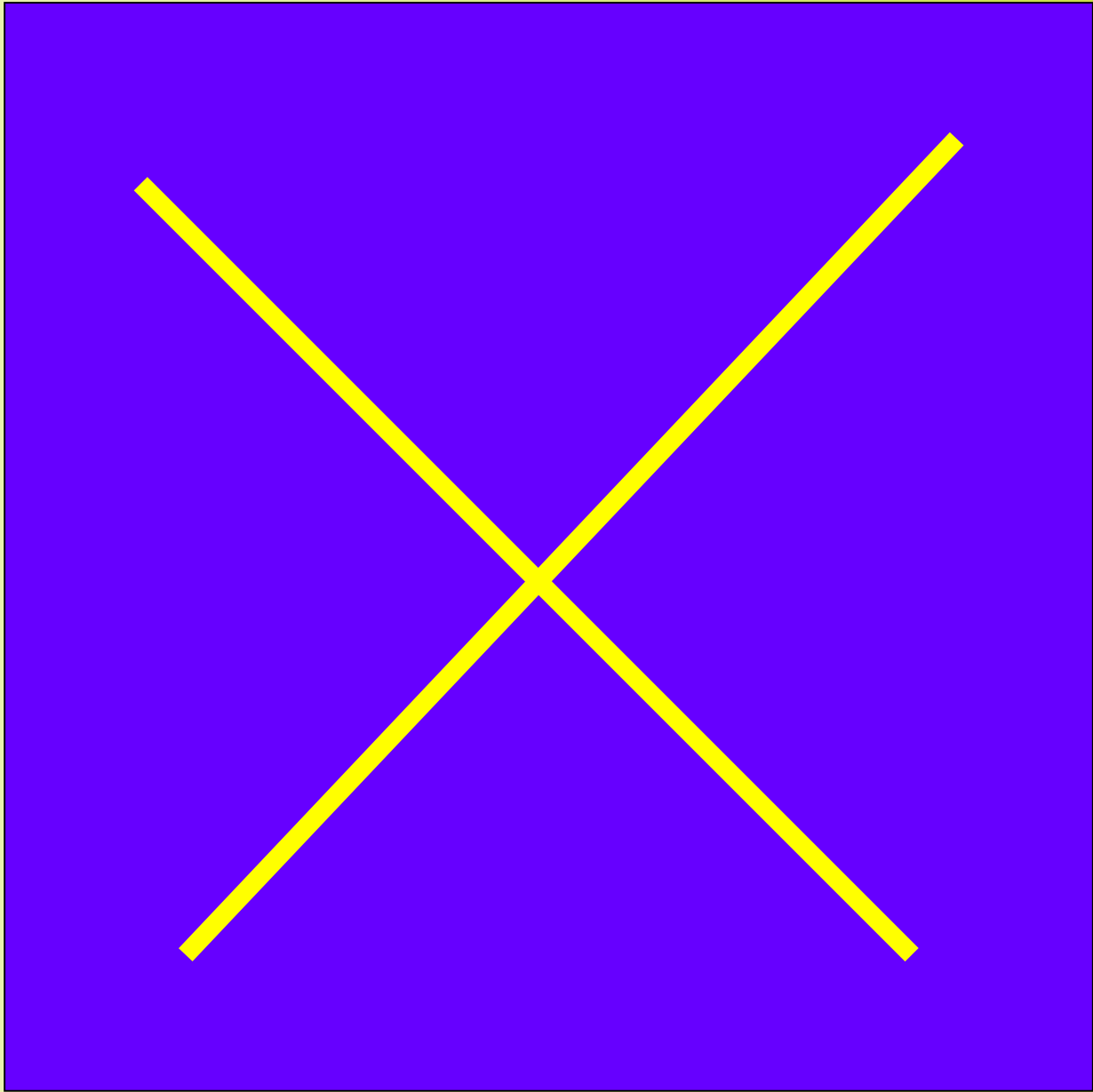
# ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗИРУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

- *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*

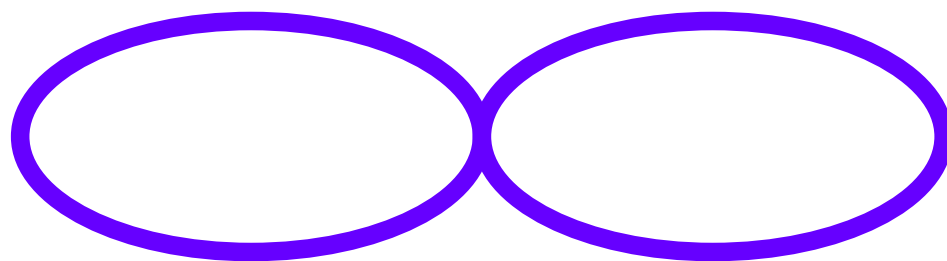
**ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С  
ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ**







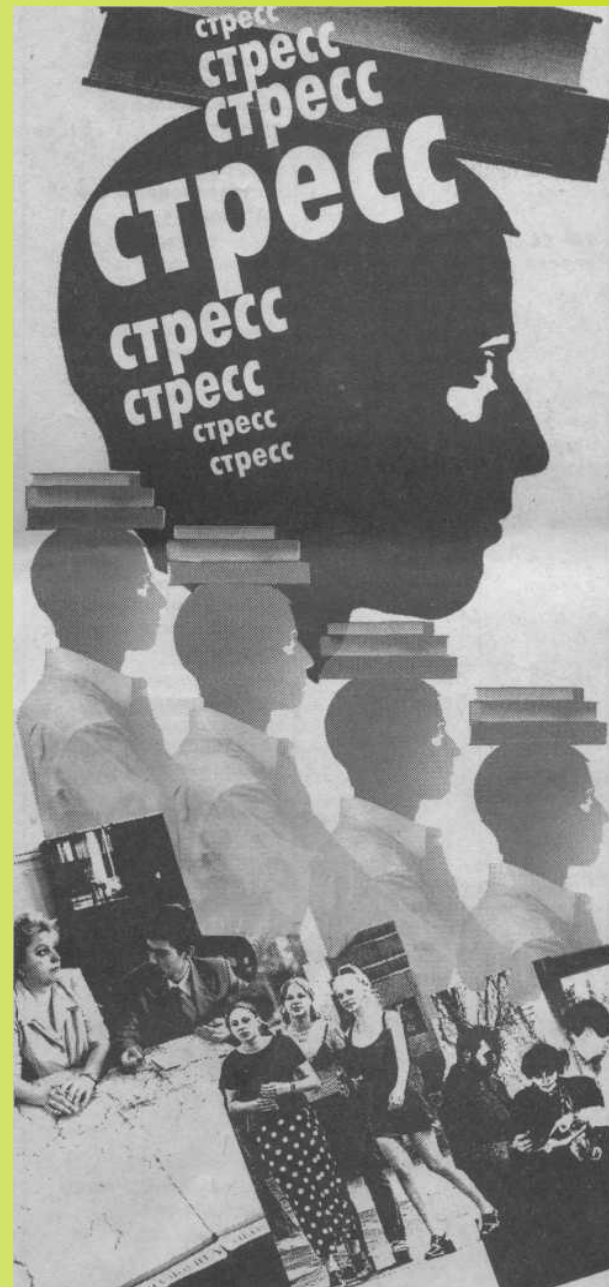




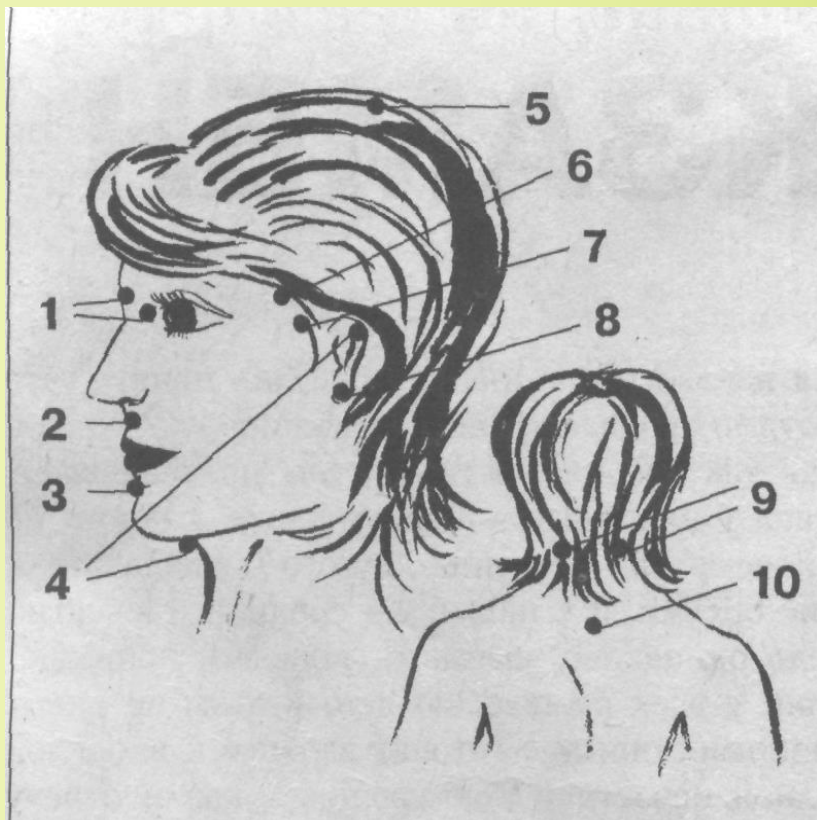
# ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

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

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



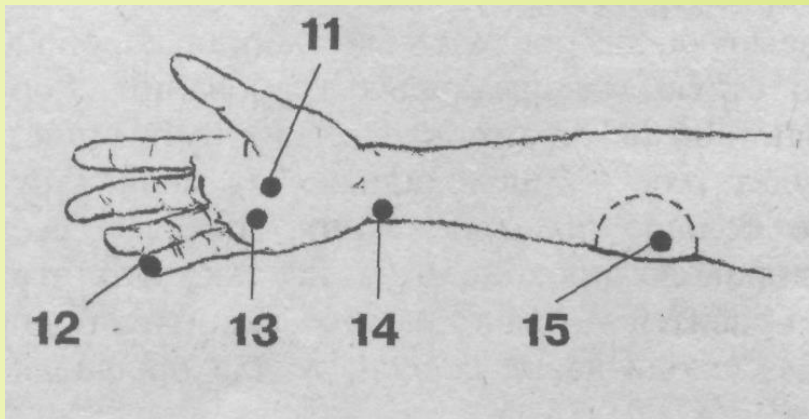
# ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗИРУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



## 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

