

Чтобы обрести спокойствие:

1. Дыши. Представь в одной руке цветок и вдыхай его аромат, в другой свечка - задувай её.
2. Найди пять предметов вокруг себя и рассмотри их детально.
3. А теперь обрати внимание на четыре ощущения, которые ты сейчас испытываешь.
4. Затем прислушайся и выдели три звука, которые слышишь.
5. После этого почувствуй два запаха.
6. И заверши вкусом, который чувствуешь во рту.

Почувствуй, как спокойствие заполняет тебя.



«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» единой социально-психологической службы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
8-800-101-1212

(с 8 час. 00 мин. до 20 час. 00 мин.)

8-800-101-1200

(с 20 час. 00 мин. до 8 час. 00 мин.)

8-800-2000-122 (для детей)

(круглосуточно, бесплатно)

БУ «Сургутская клиническая психоневрологическая больница»

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

+7(3462) 94-07-31

Режим работы пн.-пт. с 8:00 до 18:00
(кроме сб. и вс.).

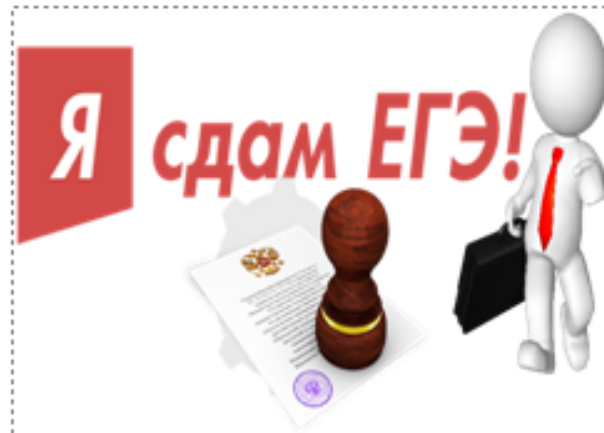
Цикл онлайн трансляций «Без Паники» пн.-пт. в 10:00 на YouTube и Instagram.

<https://www.youtube.com/channel/UC29vchc1vInbUouA9iTNdcA>

https://www.instagram.com/surgut_psy/

Муниципальное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования»

Психологическая поддержка учащихся при подготовке и сдаче ЕГЭ



Сургут, 2020

Стресс (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») - есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования [...]

Ганс Селье.

Сам по себе стресс полезен, так как мобилизует организм (учащается пульс, повышается давление и интенсивность деятельности мозга и т.д.)

Во время стресса наш мозг работает лучше, так как связь между нейронами (нервными клетками) упрочняется. Все внутренние ресурсы брошены на устранение проблемы и достижение результата.



Но если тревога растёт и переходит в панику, происходит де мобилизация организма.

В ситуациях стресса отключается отдел мозга – неокортекс, отвечающий за когнитивное поведение.

Вместо него включается рептильный мозг, отвечающий за безопасность и управляющий базовым поведением.

Когда человеку страшно, он перестаёт логически мыслить. Включается инстинкт самосохранения в виде базовых реакций «бей, беги, замри».



Причины экзаменационного стресса.

1. Неуверенность в своих знаниях. Она может быть истинной и ложной. Истинная причина вызвана реальными пробелами в знаниях. Ложная же – высокая тревожность и низкая самооценка.
2. Переоценка значимости экзамена. Присутствие сверхмотивации.
3. Третья причина в привычном негативном мышлении. Мы приучили свой мозг мыслить негативно, представлять нежеланный исход событий, а затем переживать, словно это уже случилось.

Профилактика экзаменационного стресса.

1. Полезно вспомнить свой положительный опыт, мысленно прожить его ещё раз и напитаться энергией успеха.
2. Представлять, как будет проходить экзамен и прожить эту процедуру от начала до конца. Таким образом психика настроится и снизится уровень стресса.
3. Поддерживать себя положительными словами, повторять себе, что всё получится и т.д. Внимательно следить за своим внутренним диалогом, за тем, какими словами обращается к себе. Останавливать критику и уничижающие обращения.
4. Обсудить с педагогом непонятные темы предмета.
5. Снизить сверхмотивацию. Для этого ответить себе на вопрос: «Что случится самое страшное если я не сдам экзамен?»

Что поможет в процессе экзамена:

- Важно сосредоточиться на тексте заданий. Не отвлекаться на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывать каждый вопрос дважды, убеждаясь, что правильно понял то, что требуется.
- Если задание не понятно, прочитайте ещё раз медленно и мысленно пересказать своими словами.
- Сначала решать легкие задания, а сложное оставить на потом. Это поможет включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.
- Не спешить сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитать задание до конца, убеждаясь в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
- При выполнении следующего задания сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях, по собственному мнению, испытал неудачу.
- Рассчитать приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.
- При затруднении решенной задачей, напомнить себе, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постараться набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

