

**Испытывать волнение перед экзаменом
- это нормально,
но хорошо когда вы умеете с ним
справляться.**

Почему мы волнуемся?



- из-за своих индивидуальных психофизических и личностных особенностей: быстрой утомляемости, тревожности, неуверенности в себе
- сомневаемся в собственных способностях
- из-за страха перед будущим
- из-за стресса незнакомой ситуации
- из-за стресса ответственности перед родителями и школой
- сомневаемся в полноте и прочности знаний

Что делать накануне сдачи экзаменов?

1. Оставь один день перед экзаменом, чтобы повторить самые трудные вопросы.
2. Вечером соверши прогулку. Выспись как можно лучше.
3. Будь уверен в себе!

«Я спокоен. Я уверен в себе. Я знаю, что я справлюсь. Моих навыков достаточно, чтобы успешно выполнить экзаменационное задание. Я спокоен, собран, готов к действию».

Во время экзаменов

ПРИЕМЫ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

Прием № 1. Резко поверни голову направо. Этот прием активизирует левое полушарие мозга, отвечающее за логику, анализ, рассуждение.

Прием № 2. Используй медленное дыхание на 12 счетов: считай про себя до 12, на 1 – 2 – 3 – 4 делай долгий вдох (как будто собираешься нырнуть в воду), на 5 – 6 – 7 – 8 задержи дыхание, на 9 – 10 – 11 – 12 медленный выдох. Сделай так 3–4 раза.

Прием № 3. 1) Сильно-сильно сожми кулаки и разожми их. Повтори это 2–3 раза. 2) На одной руке ладонь сжата в кулак, на другой ладонь раскрыта. Быстро меняйте позиции.

Прием № 4. «Отрываем» большой палец. Сильно потрите большой палец пальцами другой руки. У основания большого пальца находится много точек, которые стимулируют работу мозга.

Прием № 5. Переключи внимание на какой-то предмет: выбери взглядом любой предмет. Мысленно назови его («это ручка»), перечисли 5 любых его признаков («тонкая, твердая, прозрачная, моя, черная») и его функцию («письменная принадлежность»).

Прием № 6. Чередуй быстрое моргание с закрыванием и расслаблением глаз. Повтори это 2–3 раза.

Упражнения для снятия стресса, тревоги



1. Делаем глубокий вдох, представляя, как будто воздух проходит с ног до головы. Затем энергичный выдох, словно мы выдыхаем все свои проблемы.



2. Положите руку на живот. Глубоко вздохните животом и медленно-медленно выдохните.



Повторите 10 раз.

Упражнения надо сопровождать словесной формулой: «Я спокоен, я совершенно спокоен. У меня достаточно знаний, чтобы сдать экзамен».



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального
образования Самарской области
«Региональный социопсихологический
центр»
Россия, 443034, г. Самара, ул. Металлистов, 61-А

Телефон: (846) 931-55-08

Факс: (846) 931-55-15

Адрес электронной почты: rspc@samtel.ru

Адрес официального Интернет-сайта:
www.rspc-samara.ru



СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

**Психологическая работа
со стрессом
перед экзаменом**