

# **ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА**

Аширова Э. В.  
(педагог-психолог СОШ №3)

**Экзамены – особый, очень сложный период в жизни человека**

**При подготовке к экзамену одновременно возникает множество проблем:**

- как чувствовать себя уверенно?**
- как правильно излагать материал?**
- как лучше распределить время?**

## *Откуда берется экзаменационный стресс?*

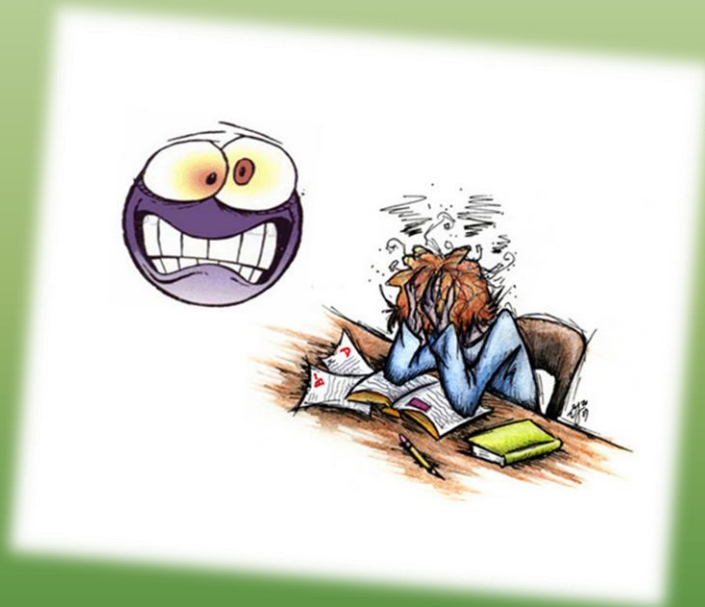
По мнению специалистов, он порождается:

- интенсивной умственной деятельностью
- нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками
- также нарушением режима сна и отдыха

Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания.

# Симптомы, возникающие при стрессе:

- депрессия или резкие перепады настроения
- раздражительность
- бессонница или постоянная давящая сонливость
- головные боли
- учащенное сердцебиение
- рассеянное внимание
- дрожание верхних и нижних конечностей
- чувство тревожности
- Пониженная работоспособность



Первой и основной причиной стресса от экзаменов является неуверенность человека в своих силах и знаниях. Учителя подогревают сомнения, преуменьшая реальную подготовку учеников, давя на них



Часто еще одной причиной возникновения стресса у подростка становится и давление со стороны родителей.


Третья причина возникновения стресса – неравномерное распределение нагрузки.





**При подготовке к экзаменам также  
важно обращать на питание  
подростка**





**В рационе выпускника должны быть:  
мясо, сыр и кисломолочные продукты.**

**Креветки – деликатес для мозга, не дадут  
вниманию ослабнуть.**

**Репчатый лук – при умственном  
переутомлении или психической усталости  
Капуста – снижает нервозность.**

**Лимон и мандарины освежает мысли и  
облегчает восприятие информации за счёт  
ударной дозы витамина С.**



# Во время экзамена необходимо:



Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды (во время стресса происходит сильное обезвоживание организма)

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий головного мозга.

Для борьбы с кислородным голоданием  
существует прием под названием  
«энергетическое зевание»

Самовнушение не помешает, думайте о  
себе только положительно: «Я умница, я  
всё сдам!», Я спокоен и все мои умения  
проявят себя»



**Ребенка нужно поддерживать во всем. Не ругать его. А чаще хвалить. Говорить ребенку что, он обязательно поступит в университет**



# Советы родителям:

- \* не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным;
- \* не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться»;
- \* обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал;
- \* помогите детям распределить темы подготовки по дням;

- \* ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов;
- \* во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен;
- \* подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе;
- \* контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;



- \* обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга;
- \* накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться;
- \* не критикуйте ребенка после экзамена;
- \* помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

**Поддержка и похвала (конечно в меру!) – то, в чем особенно нуждаются подростки в экзаменационную пору**

