

*Методы и приемы преодоления
трудностей во время подготовки к
экзаменам*



Автор: Алексеев Иван Станиславович,
ученик 10 класса

Руководитель: Распутина Анжела
Владимировна, психолог

Цель и задачи исследования

- **Цель исследования:** *преодоление эмоционального стресса во время подготовки к экзаменам.*
- **Задачи:**
 - *исследовать психологическое состояние учащихся во время подготовки к экзаменам;*
 - *изучить с помощью литературы психологические приемы преодоления экзаменационного стресса;*
 - *установить взаимосвязь между психологическим состоянием и здоровьем человека;*
 - *найти пути решения снижения стресса в период подготовки и сдачи экзамена.*
- **Объект исследования:** *учащиеся старших классов школы.*
- **Актуальность темы:** *стрессовые экзаменационные ситуации влияют на здоровье человека.*
- **Гипотеза:** *если ученик не научится рационально использовать свои возможности, знать основные приемы снятия стресса, правильно распределять свои силы – все это приведет к истощению нервной системы, появлению нервных болезней.*

Общие советы: как справиться с экзаменационным стрессом

Поверить в себя.

Вы бы не смогли обучаться, если бы у Вас не было на то способностей. А это значит, что если Вы проведете достаточно времени и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то Вы обязательно его сдадите, без лишнего волнения и беспокойства.

Не пытаться быть совершенным.

Пытаться всегда быть успешным и тянуться к звездам — это прекрасно.. Необходимо всегда стараться делать все хорошо, но не забывать, что никто не может постоянно оставаться совершенным.

Планируйте и предпринимайте последовательные шаги для преодоления проблем.

Если Вы что-то не понимаете в материале курса, то с расстройством и стрессом Вы не избавитесь от проблем. Необходимо решать их в корне, следуя советам преподавателя или ища помощи у товарищей.

Не держите все в себе.

Ища поддержки у друзей и делаясь с ними своими проблемами, Вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

Смотрите на все в перспективе.

Экзамены могут казаться Вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей Вашей дальнейшей жизни - это всего лишь небольшая ее часть.

Советы для подготовки к экзамену

- Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту. Этот подход позволит значительно усилить Вашу уверенность в своих силах и снизить предэкзаменационный стресс, так как Вы будете знать, что потратили достаточно времени на подготовку и подготовились хорошо.
- Составьте расписание своей подготовки к экзамену, чтобы Вы смогли следить за временем. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.

- Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин только больше возбудит Ваш мозг и делает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильным образом; в период подготовки Вашему мозгу требуется больше питательных веществ.
- Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.





Как только Вы заметите, что теряете внимание и Ваш мозг начали уставать, устройте короткий отдых. После того, как Вы вернетесь к занятиям, Вы будете чувствовать себя отдохнувшим и будете готовы к дальнейшей подготовке.

Экспериментируйте с различными методиками подготовки, чтобы занятия стали для Вас своего рода развлечением, и Ваша мотивация усилится.



Метод «5 П»

- 1 П- просмотреть текст (бегло)
- 2 П- придумать к нему вопросы
- 3 П- пометить карандашом самые важные места
- 4 П- пересказать текст
- 5 П- просмотреть текст повторно

Помни! Мы лучше всего запоминаем:

- то, что нам нужно,
- то, что мы можем связать с другими нашими знаниями и умениями,
- то, чем мы постоянно пользуемся.

Результаты анкетирования

«Уверенность в себе»

«Тревожность в повседневной жизни»

	Вопросы анкеты		
13%	Уверены	Высокая тревожность	31,3
21,5%	Уверены слабо	средняя	31,3
65%	Не уверены	низкая	17,3

Результаты анкетирования

«Ощущения перед экзаменом»

статистика	Вопросы анкеты	Учащиеся школы
	Ничего	1%
33%	Учащение сердцебиения	22%
31%	Расстройство сна	26%
20%	Нарушение контроля за мускулатурой	35%
8%	Неприятные ощущения в груди	9%
4%	Головные боли	2%

Результаты анкетирования

«Что тревожит вас больше всего перед экзаменами и вызывает сомнение в успешной его сдаче?»

статистика	Вопросы анкеты	Учащиеся школы
49%	«сложный билет»,	3%
21%	недоброжелательное отношение экзаменатора	2%
11%	«неуверенность в себе»,	23%
10%	плохое физическое состояние	1%
8.5%	«низкий уровень знаний».	75%

Результаты анкетирования

«Как Вы уменьшаете страх перед экзаменами»

статистика	Вопросы анкеты	Учащиеся школы
20%	при помощи лекарственных средств	20%
27%	при помощи самоубеждений или еды	60%
9%	при помощи специальных ритуалов	
5%	с помощью к других людей	
38%	не пробуют бороться с волнением	20%

Советы для экзамена

- Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.
- Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники - это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю Вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз *«Я спокоен и расслаблен»* или *«Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо»*.

Как пройти через экзамен

10 полезных советов от психологов:

1. Ищите помощи: спросите у Вашего преподавателя или репетитора как наиболее эффективным способом подготовиться к экзамену и как вести себя во время экзамена.
2. Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену. Если Ваш мозг устал, он не сможет запомнить ничего больше.
3. Планируйте свое время.
4. Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.
5. Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.

6. Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или о возможном провале.
7. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
8. Будьте бдительны – если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.
9. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет Вас готовиться интенсивнее.
10. Поступайте разумно – если обсуждение сданного экзамена с друзьями расстраивает Вас – не делайте этого! Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!

Итак:

- Если экзамены вызывают у вас выраженную тревогу, если вы отмечали у себя признаки экзаменационного стресса (учащенное сердцебиение, нарушение сна, дрожание рук и пр.), вам следует принять меры для снижения уровня стресса.
- Вам следует трижды (за день до экзаменов, перед выходом из дома и за полчаса до экзамена) провести сеансы расслабления и снизить уровень нервно-психического напряжения.
- Для этого используйте: медитацию на дыхании, формулы самовнушения и мысленного создания идеальной картины экзамена.

Литература

1. М.Ю.Савченко – Тренинг готовности к экзаменам- Москва, «ВАКО»,2005, 240с.
2. Е.И.Рогов – Психология познания.-М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001.-176с
3. Е.И.Рогов- Эмоции и воля.- М.:Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001.-240с
4. Дон Хамильтон- «Сдавая экзамен» (Руководство для максимального успеха и минимального стресса) ISBN 0-304-70489-X.
5. Сайт Интернета <http://www.isma.org.uk/exams.htm>
Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М., 1976.
6. Березин Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988
7. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М., 1984
8. Губачёв Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. и другие. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Л., 1988
9. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960.
10. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М., 1981.
11. Шарай В. Б. Функциональное состояние студентов в зависимости от форм организации экзаменационного процесса. М., 1979.