

Психологические советы по подготовке к ЕГЭ

- 1. Что такое
экзаменационный
стресс?**
- 2. Рекомендации
родителям**



Экзамен (с лат.)- испытание.



Что такое стресс?

- Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.
- физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада



Симптомы экзаменационного стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- усиление кожной сыпи
- головные боли
- тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления



Симптомы экзаменационного стресса

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- чувство общего недомогания
- растерянность
- паника
- страх
- неуверенность
- тревога
- депрессия
- подавленность
- раздражительность



Симптомы экзаменационного стресса

КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)
- кошмарные сновидения
- ухудшение памяти
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность



Симптомы экзаменационного стресса

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену
- избегание любых напоминаний об экзаменах
- уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах
- увеличение употребления кофеина и алкоголя
- ухудшение сна
- ухудшение аппетита



Экзаменационный стресс

Причины:

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА



Поддержка родителей- это один из важнейших факторов,
определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого
государственного экзамена.



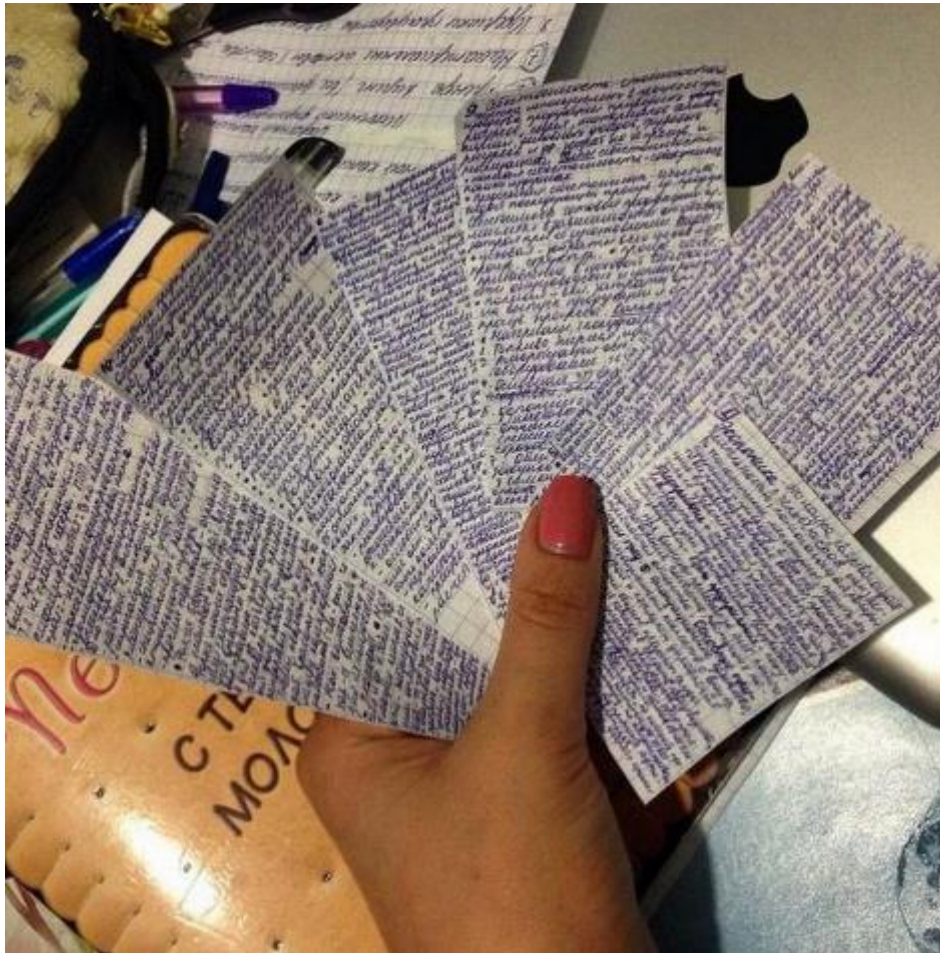
Как же поддержать выпускника?



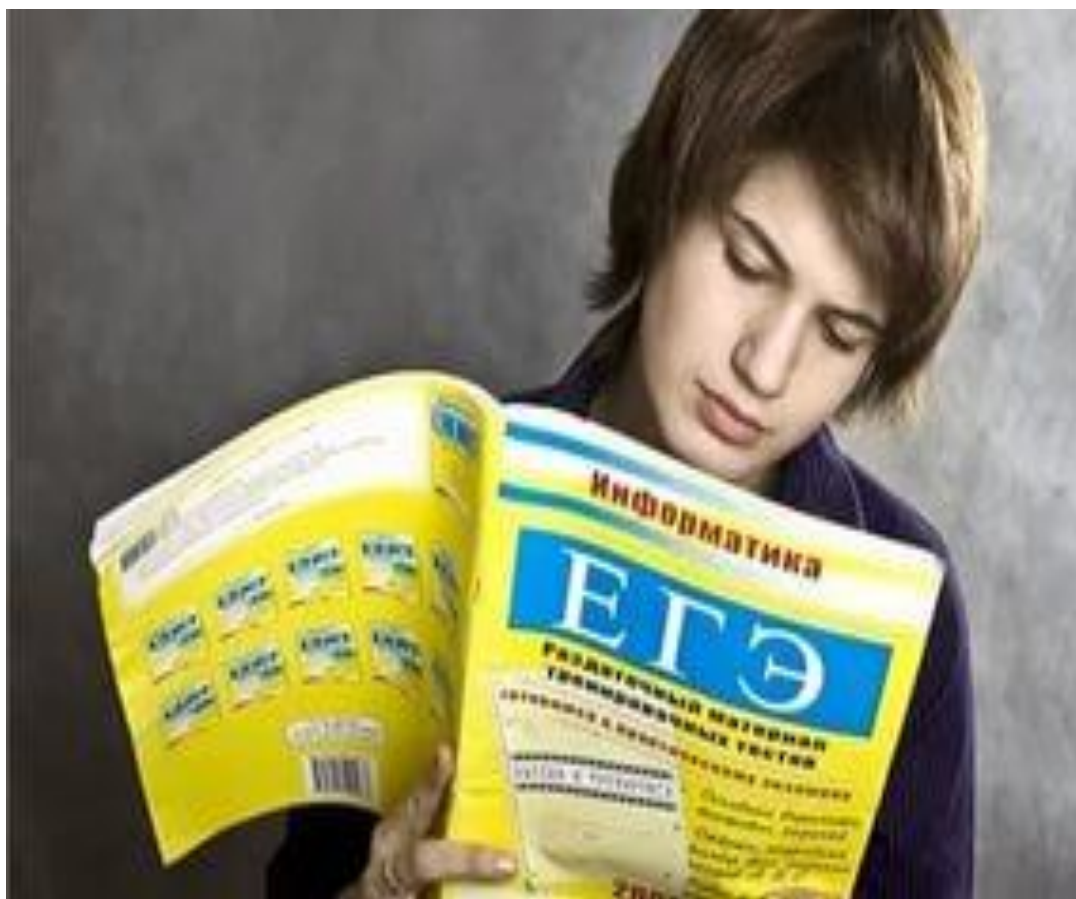
«Золотые часы»



Польза и вред шпаргалок



Репетиционный экзамен



Короткий перерыв- лучшее средство от переутомления



Антистрессовое питание

- Лучшему запоминанию способствует – **морковь**.
- От напряжения и усталости хорошее средство – **лук**.
- Выносливости способствуют – **орехи** (укрепляют нервы).
- **Острый перец, клубника, бананы** помогут снять стресс и улучшат настроение.
- От нервозности избавит – **капуста**.
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения полезны **черника или морская рыба**.
- Для повышения работоспособности есть продукты, в которых находится **сахар: сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.**
- **Перед экзаменом** лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.



Способы снятия нервно-психического напряжения

- Спортивные занятия
- Контрастный душ
- Стирка белья
- Мытье посуды
- Скомкать лист бумаги и выбросить
- Громко спеть свою любимую песню
- Погулять по лесу
- Потанцевать под музыку
- Вдохнуть глубоко 10 раз
- Покричать то громко, то тихо



Сон- полноценный отдых и восстановление сил



Стресс сильно обезвоживает организм



Нарушение гармоничной работы полушарий головного мозга



Энергетическое зевание



Успешной
сдачи
экзаменов!

