

Памятка выпускнику



"ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ЛИХОРАДКА" СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Все мы разные и реакции на стресс у нас тоже разные. Самое главное приучить себя прислушиваться к стрессовым сигналам организма.

Экзамены – это необходимый этап перед вступлением во взрослую жизнь. Для многих это проходит болезненно, является серьезным испытанием, часто имеющим негативную, травмирующую окраску.

Экзаменационный стресс это один из видов стресса во время подготовки и оценки знаний, при которой ученик испытывает физическое, эмоциональное и поведенческое напряжение.

Признаки стресса

Физические: бессонница, головная боль, потеря аппетита (чувство голода), тошнота.

Эмоциональные: импульсивное поведение, пониженное настроение, гнев, беспокойный сон, агрессивность, слезы, раздражительность.

Поведенческие: кручение волос, потеря интереса к внешнему облику, нервный смех, употребление успокоительных, притопывание ногой, постукивание пальцами.

Стресс это хорошо или плохо?

Когда человек находится в состоянии напряжения, организм выделяет гормоны адреналин и кортизол, которые учащают сердечный ритм и способствуют всплеску энергии. Этот стресс делает нас умнее (благодаря выбросу гормона кортизола улучшается память и усиливается способность к обучению). Напряжение делает нас сильнее, улучшает работу иммунной системы. Но если этот стресс будет продолжительным, тогда вы увидите его отрицательные стороны. Это длительное напряжение дезорганизует деятельность, понижается самооценка, появляется чувство неуверенности в себе, погибают иммунные клетки, и ухудшается память. И конечно не способствует успешной сдаче экзамена.

От экзаменационного стресса страдают только подростки.

Механизмы развития стрессовой реакции у детей и подростков точно такие же, как у взрослых. Причины стрессов в детском возрасте могут быть иными, но результаты одинаковы. Дети и подростки имеют такой же риск развития связанных со стрессом расстройств, как и взрослые.

Упражнения на снятие напряжения

1. Возьмите карандаш. Расслабленно, левой рукой, нарисуйте абстрактно – линии, пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания и провести линии так, как Вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите ваше грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Посмотрите на свой рисунок. В течение 5 минут Ваше эмоциональное состояние станет значительно лучше.

2. Закройте глаза и представьте ту ситуацию, в которой Вы были неуспешны, а после этого представить ее цвет. Далее необходимо представить ситуацию, в которой Вы были успешны, и представить ее цвет. Затем, вдыхать воздух представлять, что Вы вдыхаете цвет положительной ситуации, а выдыхаете цвет отрицательной ситуации.

3. Выполните дыхательные упражнения для снятия напряжения:

сядьте удобно, сделайте глубокий вдох через нос (4-6 секунд), задержите дыхание (2-3 секунды), затем сделайте глубокий выдох. Повторяйте это упражнение 3-4 раза.

Если в стрессовом состоянии вам так и не удалось обуздать эмоции и подавить страх, в результате низкий балл и отчаяние из-за провала. Примите произошедшее не как поражение, а как шанс лучше узнать свои слабые стороны, как возможность поработать над собой. Стресс - тоже часть жизни и страх перед ним не имеет смысла, а иногда ее движущая сила. Поэтому, отбросив сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать экзамены. И как бы не сложилась ситуация это всегда ваша победа и ваш шанс.

Если вы чувствуете, что принятые меры не помогают справиться с тревогой, обратитесь к специалистам:

Миллер Ирина Викторовна – педагог-психолог
ps1512mi@mail.ru либо через ЭлЖур