



Консультация для родителей по теме: «Экзамены без стресса»



Кириши
2022

Вводная часть

Современный мир – это частые стрессы, масса неотложных дел, которые влияют на самочувствие детей и их родителей, на атмосферу и взаимоотношения в семьях.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение не только у школьников, но и у всех членов семьи. С первых дней учебного года учителя, родители старшеклассников, одноклассники делятся друг с другом страхами и волнением перед экзаменом. К концу года, к моменту ГИА, старшеклассники оказываются накрученными до такой степени, что снижается концентрация внимания, работоспособность, на учебную деятельность остается меньше сил. Тревога забирает много энергии.

Поэтому решение вопроса эмоциональной стабильности в экзаменационный период заключается именно в снижении экзаменационного стресса у учащихся выпускных классов при подготовке и сдаче экзаменов.

Необходимо сформировать базовые навыки в сфере здоровьесбережения:

- выбор оптимального режима дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок;
- умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам;
- умение эффективно использовать индивидуальные особенности работоспособности;
- профилактика переутомления и перенапряжения и др.

Таким образом решаются важные задачи: повышение самооценки подростков и уверенности в собственных силах, распределение времени на экзамене и при подготовке к испытаниям, освоение методов саморегуляции и снижения психологического напряжения во время экзамена.

Экзамены затрагивают всех учеников. Только в одном случае встает вопрос: «Сдам – не сдам?», а в другом: «Как сдам?». Особенно обидно, когда результаты экзаменов отличаются от четвертных и годовых оценок выпускников, баллов на пробных испытаниях.

Всегда ли правомерно обвинять старшеклассников в слабой подготовке к экзамену? Ведь возможной причиной неудачи может быть недостаточная психологическая готовность к экзаменам: неуверенность в собственных силах, отсутствие навыков саморегуляции в стрессовой ситуации, неадаптивные стратегии распределения времени и сил.

Практическая часть

Экстренные способы самопомощи во время стрессовой ситуации включают в себя: *снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, мобилизацию сил и активизацию работы мозга уже из состояния эмоционального баланса.*

1. Упражнение «Расслабление».

Цель: снять мышечное напряжение

Процедура: упражнение выполняется сидя и практически незаметно для окружающих.

Инструкция: Стрессовое состояние обычно характеризуется мышечным напряжением и нарушением дыхания. Для того чтобы снизить мышечное напряжение, используют методы релаксации. Сейчас вам необходимо сделать глубокий вдох и выдох. Направлять свое внимание на те мышцы, с которыми будет идти работа. Необходимо со вдохом – так сильно, как только можно напрячь мышцы, с выдохом – плавно расслабить.

1. Так сильно, как только можно, напрячь пальцы ног. Затем расслабить их.
2. Напрячь и расслабить ступни ног и лодыжки.
3. Напрячь и расслабить икры.

4. Напрячь и расслабить колени.
5. Напрячь и расслабить бедра.
6. Напрячь и расслабить ягодичные мышцы.
7. Напрячь и расслабить живот.
8. Расслабить спину и плечи.
9. Расслабить кисти рук.
10. Расслабить предплечья.
11. Расслабить шею.
12. Расслабить лицевые мышцы.
13. Посидеть спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда появится состояния медленного плавания – это означает полное расслабление.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания. Как не странно это звучит, но далеко не все люди, даже умудренные жизненным опытом, умеют правильно дышать. Вспомните, как по-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в гору, когда он разгневан или испуган, когда весел или грустит. *Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроя человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать обратное влияние на эмоциональное состояние.*

Дыхание – это единственная функция в организме, которая подчиняется контролю нашего сознания. Саморегуляция дыхания не требует особых условий, поэтому ее можно проводить в любой ситуации. Для того чтобы расслабиться, примите удобное положение, выпрямите спину, закройте глаза (можете не закрывать, если вам комфортнее с открытыми глазами) и сосредоточьтесь на дыхании.

В дыхательной гимнастике существуют понятия успокаивающего и мобилизующего дыхания. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором

выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем — после вдоха задерживается дыхание.

2. Упражнение «Успокаивающее дыхание».

Цель: успокоиться, снять тревожное состояние.

Процедура: упражнение выполняется сидя.

Инструкция: Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном.

На два счета сделайте вдох, на четыре счета – задержите дыхание, на четыре счета – выдох. Сделайте 3–5 вдохов-выдохов с каждым разом увеличивая продолжительность выдоха. 2 (4) 4, 2 (4) 5, 2 (4) 6, 2 (4) 7.

Самоанализ: Как изменилось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнений?

3. Упражнение «Мобилизующее дыхание».

Цель: активизировать внимание

Процедура: упражнение выполняется сидя.

Инструкция: Мобилизующее дыхание, это как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания – изменяется длительность не вдоха, а выдоха. Такое дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

На два счета сделайте вдох, на четыре счета – задержите дыхание, на четыре счета – выдох. Сделайте 3–5 вдохов-выдохов с каждым разом увеличивая продолжительность вдоха. 2(4)4, 3(4)4, 4(4)4, 5(4)4, 6(4)4

4. Упражнения «Активизация работы мозга».

Цель: запустить мозговую активность

Процедура: упражнение выполняется сидя.

Инструкция: Это лишь небольшая часть упражнений из кинезиологической практики, которые позволяют быстро «включиться» в работу.

1. Разотрите уши, начиная с верхней части, опускаясь к мочкам. Должно возникнуть ощущение будто «уши горят». Зажмите между большим и указательным пальцами мочки ушей и совершите круговые движения (будто прокатываете внутри них шарик) в одну сторону 10 раз и в обратную тоже 10.
2. Разотрите ладони до горячего состояния, крепко сцепите пальцы в замок, покачайте таким кулачком из стороны в сторону поставив локти на стол. Затем разожмите и надавите сцепленными открытыми пальцами друг на друга (должно возникнуть ощущение жжения между пальцами). Сделайте массаж ладоней и пальцев рук. Особое внимание обратите на кончики пальцев, «ущипните» из положения сверху ногтевой пластины, затем сдавите по краям. Надавите на центральную точку ладони большим пальцем другой руки.
3. Встряхните руки, выпрямите спину, расправьте плечи, сделайте глубокий вдох, улыбнитесь. Теперь вы полностью готовы к работе!

Как подготовиться к сдаче экзамена

Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Составьте план подготовки. Четко определяйте, какие именно разделы будут пройдены сегодня.

Начните с самого трудного – с того раздела, который знаете хуже всего. Главное – войти в рабочий ритм.

Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

Готовясь к экзамену, думайте не о том, что не справитесь, а, наоборот, рисуйте себе картину положительную.

Оставьте один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Важно: Обязательно обговорить все возможные ответы на вопросы «А что, если...». У вас должен быть план Б на любой случай. Это поможет избавиться от страхов, и вы станете чувствовать себя гораздо увереннее.

А в ночь перед экзаменом расслабиться и уснуть поможет следующее упражнение.

5. Упражнение «Место личной силы».

Цель: обучение приемам снятия стрессового напряжения.

Процедура: Упражнение выполняется, лежа на спине или сидя, глаза закрыты, дыхание ровное.

Комментарии для ведущего: голос должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. На каждую следующую зону нужно переходить через 20 секунд.

Инструкция: «Сядьте удобно. Руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох... Теперь представьте, что к вам подлетает облако, очень белое и пушистое. Оно приглашает вас прикоснуться к нему. Вы касаетесь, оно оказывается мягким и упругим...

Вы заходите на облако, оно принимает форму удобного кресла, обтекающего ваше тело. Вы удобно устроились, и облако начало медленно двигаться... Это похоже на лодку, которая слегка покачивается на волнах... Только облако плывет по небу...

Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами... Вы летите над островом... Он зеленый, много деревьев, много травы... Вы видите, как поблескивает голубое озеро... Плещется вода... Вы медленно спускаетесь и выходите из облака... Вы ступаете босиком по мягкой шелковой траве... Оглядываетесь...

Посмотрите, какое место вам больше всего нравится?.. Идите туда... Теперь вы можете лечь на траву... Трава мягкая, немного прохладная, но не холодная... Вам хорошо...

Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой... Вы чувствуете, как она вливается в вас, как каждая клеточка радуется, распрямляется... Земля любит вас... Трава нежно гладит вас... Вы полностью насыщаетесь силой, любовью и нежностью...

Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету... Вы садитесь в него и летите... И вот вы снова здесь... Медленно откройте глаза... С прибытием вас!»

Самоанализ: Поделитесь, пожалуйста, впечатлениями. Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком

расстроены или обижены, напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение.

Если немного потренироваться, вы сможете проделывать это упражнение с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро.

Заключение

Экзамен – это лишь одно из тех многочисленных испытаний, которые встретят на своем пути наши дети. Поэтому главная задача родителей, педагогов и психологов – максимально помочь им в этот непростой период.

Важно дать им те знания, умения и навыки, которые помогут им максимально хорошо справиться с экзаменами, проявить себя и, преодолев это испытание, идти дальше по жизни к новым высотам уверенными в себе и своих силах.

Желаем вашим детям успешной сдачи экзаменов!

Приложение. Памятка выпускнику

Восприятие экзамена: дополнительные правила

Правило № 1. Экзамен – не конец жизни. Я – это не только экзамен.

Правило № 2. Если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней.

Правило № 3. Делай, что должен, и будь что будет.

Правило № 4. Думай о задании, а не об оценке.

Правило № 5. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.

Правило № 6. Стресс – норма жизни. Главное – не доводить себя до третьей фазы.

Правило № 7. Найди свой индивидуальный стиль сдачи экзамена в соответствии со своими интеллектуальными и личностными особенностями (выбор преимущественного типа задания, распределения времени во время экзамена).

Накануне экзамена

С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, подготовь одежду и необходимые документы (пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай)).

Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования.

Как вести себя во время сдачи экзаменов

Подыши, успокойся. Удели 2–3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия.

Будь внимателен. В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). Слушай внимательно, от этого зависит правильность твоих ответов.

Сосредоточься. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Не бойся. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого. Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

Пропускай. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца.

Думай только о текущем задании. Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Исключай. То есть, не нужно искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключай те, которые явно не подходят.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Декларация моей самоценности

Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю.

Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно!