

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 88 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ



ШКОЛА
№ 88

г. о. ДОНЕЦК

**ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ.
ПОВЫШЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ ПЕРЕД
ЭКЗАМЕНОМ. СПОСОБЫ СНЯТИЯ
НЕРВНО – ПСИХИЧЕСКОГО
НАПРЯЖЕНИЯ.**

Подготовили: педагог-психолог – Ширинская А.Д.
Заместитель директора – Трунаева А.С.

100 баллов





Приветствую вас дорогие обучающиеся! В преддверии экзаменационного периода я, как психолог, понимаю, насколько важным для вас является не только багаж знаний, но и состояние внутреннего равновесия. Экзамен – это проверка не только ваших знаний, но и вашей способности справляться со стрессом. Давайте разберем, как повысить уверенность в себе и снизить тревожность, чтобы вы смогли максимально эффективно продемонстрировать все, чему научились.

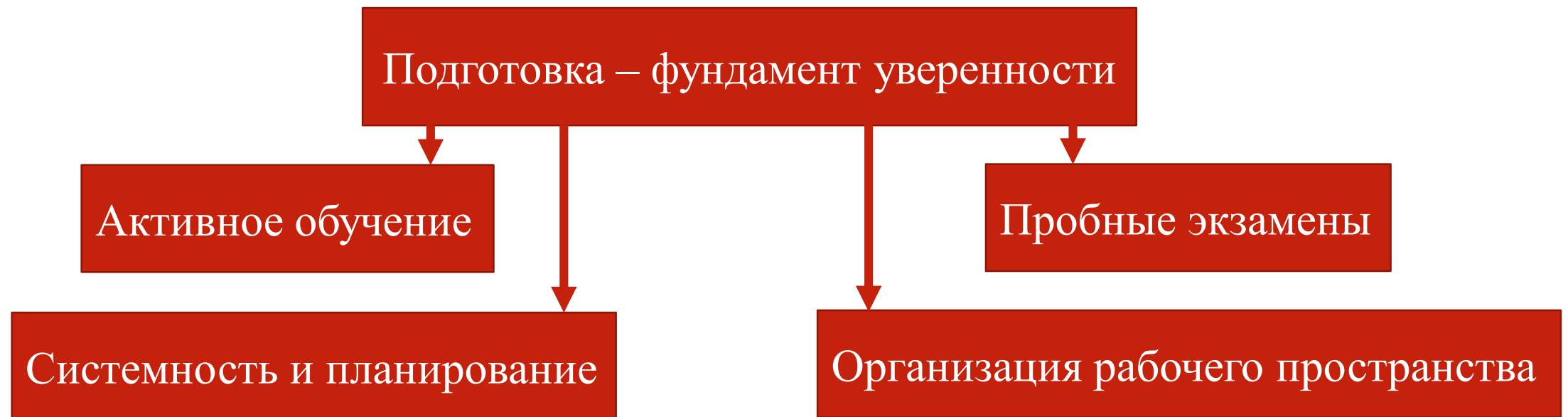
ПОЧЕМУ МЫ НЕРВНИЧАЕМ? РАЗБИРАЕМСЯ В ПРИРОДЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ.

Экзаменационная тревожность – это вполне нормальная реакция на стрессовую ситуацию. Она возникает, когда мы ощущаем несоответствие между требованиями ситуации (экзамен) и нашими ресурсами (знания, подготовка, уверенность). Эта тревога может проявляться по-разному: учащенное сердцебиение, потливость, напряжение в мышцах, трудности с концентрацией, навязчивые мысли о провале. Важно понимать, что небольшая тревога может даже быть полезной, мобилизуя ресурсы организма. Но когда тревога становится чрезмерной, она начинает мешать нам думать и действовать эффективно.

Инструменты для повышения уверенности и снижения тревоги.

Я разделю наши инструменты на несколько категорий, чтобы вам было удобнее их использовать:

1. Подготовка – фундамент уверенности.
2. Техники релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.
3. Снятие тревожности и укрепление уверенности.
4. Стратегии непосредственно перед экзаменом.



Активное обучение: не ограничивайтесь пассивным чтением. Используйте методы активного обучения: пересказ материала, составление интеллект-карт, решение задач, участие в дискуссиях. Активное обучение не только лучше усваивает информацию, но и укрепляет уверенность в своих знаниях.

Системность и планирование: не откладывайте подготовку на последний момент. Разработайте реалистичный план, разделите материал на темы и выделяйте время для каждой из них. Планирование дает ощущение контроля над ситуацией, что снижает тревожность.

Пробные экзамены: проведите самопроверку знаний с помощью тестов и заданий, аналогичных тем, что будут на экзамене. Это поможет вам привыкнуть к формату экзамена и выявить пробелы в знаниях, которые можно устранить.

Организация рабочего пространства: убедитесь, что у вас есть тихое, удобное место для учебы, где ничто не будет вас отвлекать. Хорошо организованное рабочее пространство способствует концентрации и снижает стресс.

Техники релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения

В моменты тревоги используйте простые **дыхательные техники**:

- *Диафрагмальное дыхание (дыхание животом)*: Сделайте медленный вдох, наполняя воздухом живот, задержите дыхание на несколько секунд, затем медленно выдохните. Повторите несколько раз. Это помогает успокоить нервную систему.
- *Квадратное дыхание*: Вдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, выдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета. Повторите несколько циклов.

Техники релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения

Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону включает в себя последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц. Это помогает снять физическое напряжение и улучшить общее самочувствие.

Медитация и осознанность (Mindfulness) - регулярная практика медитации помогает научиться управлять своими мыслями и эмоциями, снижает уровень стресса и повышает осознанность.

Самомассаж - легкий массаж шеи, плеч и висков может помочь снять напряжение и улучшить кровообращение.

Снятие тревожности и укрепление уверенности.

Когнитивная реструктуризация: этот метод заключается в выявлении и изменении негативных мыслей и убеждений, которые вызывают тревогу. Например, если вы думаете: «Я обязательно провалюсь на экзамене», попробуйте заменить эту мысль на более реалистичную: «Я готовился к экзамену и знаю много материала. Я постараюсь сделать все возможное, а если что-то не получится, это не конец света».

Визуализация: представьте себе, как вы успешно сдаете экзамен. Представляйте себя уверенным, спокойным и отвечающим на вопросы с легкостью. Визуализация помогает укрепить веру в себя и снизить тревогу.

Снятие тревожности и укрепление уверенности.

Позитивные аффирмации: регулярно повторяйте позитивные утверждения, которые помогают укрепить уверенность в себе, например: «Я умный и способный», «Я хорошо подготовлен к экзамену», «Я спокоен и уверен в себе».

Забота о себе: не забывайте о важности сна, здорового питания и физической активности. Все это помогает поддерживать физическое и эмоциональное благополучие.

Стратегии непосредственно перед экзаменом.

Последние часы перед экзаменом: избегайте перегрузки информацией. Повторите только самые важные моменты. Вместо этого, займитесь тем, что помогает вам расслабиться и отвлечься.

Прибытие на экзамен заранее - это позволит вам избежать спешки и дополнительного стресса.

Внимательно прочитайте инструкции: убедитесь, что вы понимаете все требования экзамена.

Начните с вопросов, на которые вы знаете ответы - это поможет вам почувствовать себя увереннее и настроиться на успех.

Если вы чувствуете тревогу во время экзамена: сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Напомните себе о том, что вы хорошо подготовились и способны справиться с заданием.

Важно помнить:

Вы не одиноки: многие школьники испытывают тревогу перед экзаменами. Поделитесь своими переживаниями с друзьями, семьей или преподавателями.

Перфекционизм – враг успеха: не стремитесь к идеальному результату. Сделайте все, что в ваших силах, и будьте довольны собой.

Не бойтесь обращаться за помощью: если вы чувствуете, что тревога перед экзаменами мешает вам нормально функционировать, обратитесь к психологу или другому специалисту в области психического здоровья.

Я искренне верю в ваш успех! Используйте эти инструменты, верьте в себя и помните, что экзамен – это лишь один из этапов на вашем пути к знаниям и достижениям. Удачи!

Самооценка – широкое понятие, включающее чувство уважения, понимания и признания самого себя. Ее уровень влияет на позиционирование человека в обществе и стиль его общения с окружающими. Это залог успешности или источник хронических неудач.

Давайте узнаем какая у вас самооценка пройдите тест по ссылке:

<https://onlinetestpad.com/ru/test/2796771-samoocenka-shkolnika-kazancevoj>