

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

**ГРУППОВОЕ ЗАНЯТИЕ.  
«+» И «-» ЭКЗАМЕНА».**

Подготовили: Педагог-психолог – Ширинская А.Д., Лапушкина Н.С.,  
Заместитель директора по УВР – Трунаева А.С.





**Дорогие, ребята!** Вот и подходит время сдачи важных экзаменов. Сколько экзаменов каждому человеку приходится сдавать в своей жизни? Вряд ли можно сосчитать. Много. Первое собеседование в первый класс, первое соревнование, первое прослушивание в музыкальной школе, первая олимпиада-это ли не серьезное испытание? Постоянные контрольные работы, зачёты, публичные выступления-экзамены, экзамены, экзамены..... Маленькие и большие стрессы.....

В современном мире мы часто слышим слово «стресс»! Данное понятие используется практически повсеместно. **Что же такое стресс?**

## ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

- Само понятие «стресс» появилось сравнительно недавно – в 1936 году «с легкой руки» ученого, лауреата Нобелевской премии **Ганса Селье**. Селье взял технический термин «стресс», означающий «напряжение», «нажим», «давление», из науки о сопротивлении материалов и употребил его по отношению к человеку.
- **Стресс** – это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды. Это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.
- Существует множество проявлений стресса, причем разные люди испытывают их с различной интенсивностью.

## **Физические симптомы стресса обычно включают в себя:**

- Боль в спине
- Мышечное напряжение
- Высокое кровяное давление
- Ослабление иммунной системы
- Повышенное потоотделение
- Сердцебиение
- Расстройство желудочно-кишечного тракта
- Головную боль
- Тошноту

## **Психологические симптомы стресса:**

- Переменчивость настроения, преобладающая угрюмость
- Беспокойный сон
- Раздражительность
- Депрессии
- Концентрация внимания на неприятностях
- Гнев
- Ощущение подавленности и разбитости

Вспомните, кто из вас испытывал те или иные симптомы? Тревожность - естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывает его абсолютно все люди. Часто тревожность является полезной. Если человек начал волноваться, это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают на экзамене. Простейший пример: накануне экзамена сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить но... стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится чётким и понятным. Однако здесь важен один нюанс: в пустой голове ничего не всплывёт и не родится. К любому экзамену необходимо готовиться, чем серьёзнее будет подготовка, тем меньше будет тревожность.

- **Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение, как поддержать хорошую физическую и психологическую форму?**
- **Условия поддержки работоспособности**
  - Чередование умственного и физического труда.
  - Выполнение гимнастических упражнений(кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
  - Бережное отношение к зрению (делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
  - Минимум телевизионных передач!

## **Приёмы психологической защиты**

- 1. Переключение.** Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабевает.
- 2. Сравнение.** Сравните своё состояние с состоянием и положением других людей. И вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
- 3. Накопление радости.** Вспомните события, вызывающие у вас даже маленькую радость.
- 4. Мобилизация юмора.** Смех - противодействует стрессу.
- 5. Интеллектуальная переработка.** «Нет худа без добра».
- 6. Разрядка** (физическая работа, игра, любимые занятия).
- 7. Быстрое общее мышечное расслабление** (релаксация).

## Режим дня

- В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности.
- Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.
- Желательно заставлять себя просыпаться пораньше.
- Лучше всего сопротивляющейся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 18.00
- В середине дня 30-40 минут проводите на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.
- Делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин) и желательно наполнить их физической нагрузкой.



Экзамены являются важной частью образовательной системы, но их влияние на учеников и студентов неоднозначно. С точки зрения психологии, экзамены имеют как положительные, так и отрицательные аспекты, которые важно учитывать.

## **Плюсы экзаменов с точки зрения психологии:**

### **1. Мотивация к обучению:**

Экзамены часто стимулируют обучающихся к систематизации знаний, целенаправленному обучению и усилиям для достижения поставленных целей.

### **2. Оценка личных достижений:**

Они позволяют обучающимся увидеть, насколько хорошо они освоили материал, и дают ощущение выполненного долга, если результат положительный.

### **3. Формирование навыков управления временем:**

Подготовка к экзаменам помогает развивать умение планировать своё время, распределять задачи

### **Развитие стрессоустойчивости:**

Испытание стрессовых ситуаций в контролируемых условиях помогает учащимся научиться справляться с тревогой и работать в условиях давления.

### **4. Социальное признание:**

Хорошие результаты на экзаменах могут стать источником похвалы от родителей, учителей и сверстников, что положительно сказывается на самооценке.

## **Минусы экзаменов с точки зрения психологии:**

### **1. Высокий уровень стресса:**

Экзамены вызывают тревожность и давление, что может приводить к ухудшению когнитивных функций, таким как память и внимание, а также к снижению мотивации.

### **2. Риск снижения самооценки:**

Неудачи на экзаменах часто воспринимаются учащимися как личная некомпетентность, что может нанести удар по их уверенности в себе.

### **3. Ограничение творческого потенциала:**

Экзамены часто направлены на проверку репродуктивных знаний, что может подавлять инициативу и творческое мышление.

### **4. Сравнение с другими:**

Оценки создают почву для сравнений, что может вызывать зависть, обиду и чувство неравенства.

### **5. Кратковременная подготовка:**

Часто ученики учат материал «на сдачу», что приводит к поверхностному усвоению знаний и их быстрому забыванию.

### **6. Физическое и эмоциональное истощение:**

Длительная подготовка, недостаток сна и высокие требования к себе могут вызывать переутомление и ухудшение общего состояния.



- **Рекомендации для снижения негативного влияния экзаменов:**

- **Психологическая подготовка:**

Учить учащихся методам борьбы со стрессом: дыхательные техники, расслабляющие упражнения.

- **Сбалансированный подход:**

Обеспечение сочетания теоретических знаний и практических навыков, чтобы экзамены не становились единственным способом оценки.

- **Поддержка самооценки:**

Подчёркивать успехи учащегося, даже если результаты экзаменов не соответствуют ожиданиям.

- **Создание позитивной атмосферы:**

Помогать ученикам воспринимать экзамены как возможность проверить себя, а не как угрозу или наказание.



**Экзамены** — это не просто проверка знаний, это зеркало, отражающее сильные и слабые стороны образовательной системы и личности. Они способны стать инструментом роста или источником разрушительного стресса. Всё зависит от того, насколько чутко педагоги и родители подходят к их организации. При разумной поддержке экзамены могут не только воспитывать в учениках ответственность, но и вдохновлять их на раскрытие собственного потенциала.