Іспити без стресу

Ситуаціяскладанняіспиту для всіхучніводнакова, а переживаєїї і поводиться в нійкожен по-різному. З чимцепов'язано? Звичайно, багато в чому з тим, як вививчилиматеріал, наскількиви добре знаєте той чиінший предмет, наскількививпевнені у своїх силах.

Інодібуває так - видійсно добре вивчилиматеріал, і раптом на іспитівиникаєпочуття, що все забули, в головізалишаютьсяякісьуривки думок, швидко і сильно б'єтьсясерце. Щобцього не сталося, виповиннінавчитисядолатисвій страх, навчитисяприйомівмобілізації та концентрації.

Для початку пропонуюрозібратися, щотакестрес.

Ми з вами повиннірозуміти, щопевнийрівеньтривожності у ситуаціїіспиту – це природна та обов'язковаособливістьактивноїособистості.

Всі ми, дорослі та діти, перед відповідальнимвиступомабоіспитом, трохитривожимося і хвилюємося. І цедозволяє нам швидкоотриматипотрібнуінформацію, бути зібраним, сконцентрованим, уважним.

Роль стресуполягає в активізаціїорганізму, внаслідокякоїорганізм входить у стан «бойовоїготовності».

Іншаріч, коли рівеньтривогидужевисокий і цепочинає нам заважати - виникаєпочуття, що все забули, сильно б'єтьсясерце, в головізалишаютьсяуривки думок. Як вибачитестрес, можечинити як позитивний, так і негативнийвплив (дистрес) на нашу діяльність.

Слідрозрізняти два видистресу:

1. ***короткочасний,***щоактивізуєвнутрішнірезервиорганізму, щозмушуєрухатися до новихдосягнень, вивчатинове, знаходитивідповіді на складніпитання, щозадаються самим життям.

2. ***тривалий,***руйнуючий, дезорганізуючий, такийстресзгодомможеперерости в невроз чи психоз.

Фізіологічніознакистресу:

• безсоння

• головніболі

• серцебиття

• біль у спині

• у шлунку

• в серці

• розладшлунку

• спазми

Психологічніознакистресу:

• розсіяність

• зайвийнеспокій

• розладпам'яті

• безпричинні страхи

• тривожність

• дратівливість

• плаксивість

Стреспризводить до втративпевненості в собі, виникненнярізнихзахворювань, психічнихрозладів і до лікарськоїзалежності.

Пропоную вам перевірити, якийрівеньстресу у вас за допомогою тесту

"Стресс-тест"

Інструкція: Вам необхіднопрочитатитвердження та висловитиступіньсвоєїзгоди з ними, використовуючитаку шкалу:

- Майженіколи (1 бал);

- Рідко (2 бали);

- Часто (3 бали);

- Майжезавжди (4 бали).

Кількістьбалівзаписуєте на листочках

1. Мене рідкодратуютьдрібниці.

2. Я нервуюсь, коли доводиться когосьчекати.

3. Коли я потрапляю в незручне становище, то червонію.

4. Коли я серджуся, то можукогосьобразити.

5. Не витримую критики, виходжу з себе.

6. Якщо в транспорті мене штовхнуть, то відповідаютим же чи кажу щосьгрубе.

7. Весь свійвільний час чимосьзайнятий.

8. На зустрічзавждиприходжузаздалегідьчизапізнююся.

9. Не вміювислуховувати, вставляю репліки.

10. Страждаювідсутністюапетиту.

11. Часто турбуюся без жодної причини.

12. Вранціпочуваюся погано.

13. Почуваюсявтомленим, погано сплю, не можувідключитися.

14. І післятривалого сну не почуваюся нормально.

15. Думаю, щосерце у мене не в порядку.

16. У мене буваютьболі в спині та шиї.

17. Коли сиджу за столом, барабаню пальцями по столу і похитую ногою.

18. Мрію про визнання, хочу, щоб мене хвалили за те, що я роблю.

19. Думаю, що я кращий за багатьох.

20. Я не дотримуюсядієти.

Шкала оцінки:

30 балів та менше.

Ви живете спокійно та розумно, встигаєтевпоратися з проблемами, щовиникають. Ви не страждаєтеніхибнимчестолюбством, нінадмірноюскромністю. Ці люди часто бачать себе у рожевомусвітлі.

31-45 балів.

Ваше життянаповненедіяльністю та напругою, страждаєтевідстресу як у позитивному значенніцього слова (тобто у вас є прагненнячогосьдосягати), так і в негативному. Очевидно, ви не зміните, спосібжиття, але залиштетрохи часу і для себе.

46 – 60 балів

Ваше життя – безперервнаборотьба. Ви честолюбні та мрієте про кар'єру. Для вас важлива думка інших, і цетримає вас у станістресу. Якщо будете продовжувати в тому ж дусі, то багаточого досягнете, але навряд чицепринесе вам радість. Уникайтезайвихсуперечок, утихомирюйтесвійгнів, викликанийдрібницями. Не намагайтесядосягати максимального результату. Іноді давайте собіповнийперепочинок.

61 бал і більше.

Ви живете, як водіймашини, якийодночаснотисне на газ та на гальмо. Змінітьспосібжиття. Стрес, якомувисхильні, загрожує і здоров'ю, і вашомумайбутньому.

Рекомендації:

А тепер, коли визнаєте про свійактуальний стан, я пропоную вам кількапорад, якідопоможутьупоратисязістресом

1. Шукайтедопомоги: запитайте у Вашоговчителячи репетитора як найефективнішим способом підготувати себе до іспиту та як поводитисяпід час іспиту.

2. Влаштовуйтесобікороткіперепочинкипід час підготовки до іспиту. Якщо ваш мозоквтомився, він не зможезапам'ятатинічогобільше.

3. Плануйтесвій час.

4. Відведітьдостатньо часу на сон; харчуйтесь розумно.

5. Займайтесяфізичнимивправами – прогулюйтеся, бігайте, займайтеся спортом або будь-якоюфізичноюактивністю, яка приносить Вам задоволення.

6. Залишайтеся позитивно налаштованим – не думайте про майбутнєчи про можливий провал.

7. Налаштуйтеся на перемогу і будьте готовізробити максимально від Вас залежне.

8. Будьте пильні – якщо Ви відчуєте себе нездоровим, поговоріть з кимось про своєзанепокоєння.

9. Не будьте надторозслабленим! Невеликий стреснавітькорисний, тому щозмушує Вас готуватисяінтенсивніше.

10. Вчиняйте розумно – якщообговоренняекзамену з друзямизасмучує Вас – не робітьцього! Забудьте про вже зданий іспит! Що минуло, того не змінити та не виправити!

Вправа «Ресурсніобрази»

Мета: заспокоїтися, ефективнознятифізичну та психічнунапругу.

«Згадайтечи придумайте місце, де вивідчували б себе у безпеці, і вам було б добре та спокійно. Цеможе бути картина квітучого лугу, берег моря, галявини в лісі, освітленої теплим літнімсонцем, і т.д. Уявітьсобі, щовизнаходитесьсаме в цьомумісці. Відчуйте запахи, прислухайтеся до шелесту трави або шуму хвиль, подивітьсянавколо, торкнітьсятеплоїповерхніпіскуабошорсткогостовбура сосни. Постарайтесяуявитицеякомогачіткіше, у найдрібніших деталях».

Така вправа допоможе поринути в приємні відчуття, заспокоїтись, зняти напругу та повернутися в ресурний стан.