

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ КОЛЛЕДЖ МАЛОГО БИЗНЕСА»**

В рамках просветительской и профилактической работы психолого-педагогической службы

Рекомендации

тема: «Стрессовые состояние в период экзаменационной сессии»

**Разработал педагог-психолог:**

Мямлин Егор Олегович

**Руководитель:**

Директор ГБПОУ «НКМБ»

Евтеев Александр Сергеевич

Дата \_\_\_\_\_



Нижний Новгород 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ежегодно в каждом средне профессиональном образовательном и высшем образовательном учреждении проходят экзаменационные сессии. Сессии подразумевают под собой сдачу дифференцированных зачетов и экзаменов по обучаемым дисциплинам. Во время сессии от обучающихся требуется наивысшее сосредоточение для успешной подготовки к экзаменам, это энерго затратное состояние, которое может приводит к разным психическим сложностям. В психологии данный феном называется – учебный стресс.

Учебный стресс – это состояние, которое характерно высоким перенапряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста студента. Пик учебного стресса приходится на сессии, так как нагрузка на подготовку требуется более высокая, также многие не добросовестные студенты могут иметь задолженности по дисциплинам и груз ответственности и страх не допуска к сессии увеличивается. В итоге конечным результатом может явиться нервный срыв, повышенная агрессия и раздраженность, повышенная тревожность и нестабильное эмоциональное состояние. Все это может сказаться на подготовке и уровню оценивания при ответе, следовательно оценка может быть ниже, чем хотел бы сам обучающийся.

В связи с этим, в рамках психолого – педагогической деятельности разработаны рекомендации для обучающихся ГБПОУ «Нижегородский колледж малого бизнеса», как оставаться в состоянии покоя и быть готовым к периоду экзаменационной сессии. В данные рекомендации заложены основные понятия и методики работы со стрессом, самоорганизацией и подготовкой к учебной деятельности.

**Цель:**

Повышение качества подготовки и снижения стрессовых состояний в период экзаменационной сессии

**Задачи:**

- Построение основ тайм-менеджмента студента
- Развитие навыков самоорганизации
- Координация подготовки к образовательным дисциплинам
- Снижение стрессовых состояний
- Повышение эмоциональной стабильности в период сессий
- Снижение повышенной тревожности и раздраженности

**Целевая аудитория:**

Студенты ГБПОУ «Нижегородский колледж малого бизнеса»

Поэтапно мы рассмотрим содержание рекомендаций на время сессии и непосредственно перед экзаменом, каждое из направлений не гарантирует успешную сдачу экзамена, но если учитывать и использовать рекомендации при подготовке то стрессовые состояния и все психологические вытекающие, будут иметь положительную динамику, тем самым оставив вас в продуктивном состоянии.

## **Этап – Экзаменационная сессия:**

### **1. Соблюдайте режим дня и высыпайтесь**

В период сессии это очень важный аспект, организм находится в напряжении и требует восстановления. Чтобы восстановиться, ему нужен покой и расслабление большинства мышц, такой процесс можно получить только в случае сна. Но чтобы сон был полноценный, важно соблюдать временной его период. Длительность сна должна составлять не менее 6- 8 часов, а отбой должен быть до 00.00. Попытка поменять время суток местами чревата плохим усвоением материала и потерей сил.

### **2. Здоровое питание и отдых**

Попробуй употреблять в пищу больше белков, а сладости замените мёдом и орехами. Откажитесь от булочных перекусов, включите в рацион питания свежие фрукты. Прогулки на свежем воздухе также эффективно скажутся на вашей работоспособности и усвоении материала, так в не подвижном состоянии наша кровь застаивается. Отдых рассматривается не переключением внимания на компьютерную игру или просмотром сериала, а именно возможностью устроить небольшую прогулку на свежем воздухе, заняться небольшой гимнастикой, потянуться или сделать короткую ОФП. Физическая активность стабилизирует поток крови в организме, а кислород полезен для продуктивной работы головного мозга.

### **3. Планируйте и организуйте свое время**

Очень важно в период сессии ощущать время, правильно распределять его на учебу и время на себя. Правильным подходом здесь будет верное распределение времени на подготовку к зачетам, экзаменам и на отдых. Распределите материал билетов равномерно на все дни подготовки, по возможности с кооперируйтесь с одногруппниками для деления тем на каждого участника группы и установите четкие сроки, когда вы все это собираете воедино. Определяйте обязательное время для учебы, чтобы в это время вы могли заниматься только ей и не отвлекались на другие дела. Организуйте свое пространство так, чтобы не было стимулов отвлекаться.

### **4. Создайте образ экзамена и пишите пробные зачеты и наоборот**

Чтобы снизить вероятность того, что от волнения забудешь какую-либо информацию, постарайся смоделировать ситуацию экзамена. Представь, как приходишь в кабинет, что там есть, за какую парту будешь садиться, где будут билеты, какие предметы есть в аудитории, это стимулирует спокойствие, так как это будет уже знакомой обстановкой, что поможет быстро адаптироваться в ситуации и не переживать лишний раз. По возможности, попробуй вместе с одногруппниками или родными, с импровизировать экзамен и ответить на 1-2 билета, это тоже помогает воссоздать ситуацию, тем самым снизить тревожность.

### **5. Пишите шпаргалки**

Воспользуетесь вы этим или нет - не важно. При любом раскладе, записи и краткое содержание темы помогут лучше систематизировать и запомнить материал, что позволит более уверенно справиться с заданиями во время сессии, снизит эмоциональное возбуждение, ведь переписывания материала очень близко к состоянию спокойствия, что стабилизирует эмоциональный фон.

**6. Не употребляйте энергетические напитки и напитки с высоким содержанием кофеина**

Данные напитки, дают лишь временный эффект, а из за нестабильности состояния организма, он пагубно сказывается на сосредоточении, становится сложно сконцентрироваться, сбивается ритм организма, могут возникать проблемы со сном, так же они стимулируют повышенную раздраженность, и в период сессии они лишь снижают вашу эффективность.

#### **7. В случае сильного стресса, переключитесь на творчество**

Конечно, в рамках доступного времени. Творческие действия помогают эффективно побороть стресс и снизить агрессию

#### **8. Используйте таймер**

Выставляйте ограниченное время на свою подготовку и перерывы, выставляя таймер определяйте себе процесс так, что на это время ни что не отвлечет вас и вы будете заняты только подготовкой, аналогично и с отдыхом. Выстраивать соотношение нужно 80% - работа, 20% - отдых.

#### **9. Настраивайте себя на положительный исход**

Не нужно выстраивать видение результата зачета или сессии в негативном формате (не сдали, сдали на другую оценку, не смогли ответить на доп. вопрос). Отталкивайтесь от того, что это не конец света, а экзамен по дисциплине, что с ним справлюсь до вас и справятся после, акцентируйте внимание на успехе, но не стройте завышенные ожидания, так как в случае их не исполнения, вы будете расстроены.

#### **Этап – накануне и в день экзамена:**

##### **1. Выспаться**

Важно в ночь перед экзаменом не учить до первого луча солнца, а именно выспаться. Мозг отдохнет, не будет перегружен и вероятность, что вы вспомните и ответите на заданный вопросы выше, чем будете испытывать удачу не выспавшись.

##### **2. Идите в первых рядах**

Если вам очень страшно и ожидание вызывает у вас только повышение тревожности, не стоит ожидать, попав в обстановку экзамена, вы сможете быстрее сконцентрироваться и начать работать на результат, также заходя в

аудиторию, время на подготовку будет меньше, а это значит произойдет замещение страха, на важность принятых решения.

### **3. Дыхательные техники**

При сильной тревоге или панической атаке, примените дыхательные техники, делайте глубокий вдох и медленный выдох. Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании, можно удлинять выдох или вести счет до 5-7 секунд на вдохе.

### **4. Холодный объект**

При сильной тревоге, сидя перед аудиторией где проходит экзамен, можно приложить ко лбу или вискам холодный предмет, им может быть бутылка с водой, мокрый платок, поверхность телефона, блокнот или тетрадь. Эффект холода сработает, как резкое физическое воздействие на область головы и поможет снизить тревожность.

### **5. Чтение про себя**

В состоянии страха, вы можете прочесть в своей голове стих, это помогает сконцентрироваться и успокоиться. Можно прогнать самые яркие факты из выученных билетов, вспомнить цитаты которые вам запомнились когда-либо, данное переключение умственного характера, помогает снять напряжение.

### **6. Сладкое**

Рассматривается ни десяток конфет и шоколадок, а лишь в единичном экземпляре. Долька шоколада до и после экзамена, хорошо скажется на вашем состоянии. Содержащаяся в ней глюкоза - первейшее лекарство при любом стрессе, поскольку именно из нее будет вырабатываться энергия на все процессы в нервной системе.

### **7. Не употребляйте успокоительное**

Перед экзаменом, успокоительными или другими средствами понижающими эмоциональную составляющую, лучше не пользоваться. Так как они могут вызвать рассеянность и вялость, что поспособствует упадку сил и сосредоточиться будет максимально сложно.

### **Дополнительно:**

1. Основное правило: учить предмет в течение полугода. Если человек знает о чем пойдет речь на экзамене - это уже полдела. Останется только повторить

2. Помните, что выучить все в последний день не получится. Физиология с биохимией не позволят сделать что-то выше биологических канонов.

### **Упражнения:**

**Дыхание:** Сделайте 5-10 глубоких вдохов и выдохов на одинаковый счет. Например, вдох на счет 5, затем пауза на 5, выдох на 5.

**Потереть ладони.** Еще один простой способ сбросить нервное напряжение и избежать стресса. Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться.

**Лестница.** Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз — это упражнение усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.

**Прогрессивное расслабление мышц.** Суть упражнения в том, чтобы последовательно напрягать и расслаблять следующие участки своего тела в течение 10-20 секунд: плечи, живот, ноги, руки, лоб, глаза (зажмуривание), шея.

**Аутогенная релаксация.** Слово «аутогенная» означает, что сила исходит изнутри, то есть это некая форма самовнушения. При помощи этой техники вы используете как визуальные образы, так и осознанность тела и его ощущений, чтобы снизить стресс.

**Круг на листе.** Суть упражнения в том, что нужно взять лист и попытаться вывести в нем идеальный круг и продолжать выводить, пока на



листе не будет большое количество окружностей. Переключение мыслей и моторики за счет работы на листке, помогает снять эмоциональное напряжение.

## **Заключение**

Период образовательной сессии всегда проходит с повышенной тревожностью, вызывает разного уровня стрессы, а также сильно отражается на эмоциональном фоне. Соблюдение рекомендаций поможет снизить значительную часть ваших переживаний и позволит более спокойно подойти к этому периоду.

Соблюдение рекомендаций не гарантирует успешной сдачи сессии, ведь обязательным является именно знание предмета и только это может стать основой сдачи экзамена. Однако рекомендации могут значительно повлиять на подготовительный этап и состояние во время экзамена, улучшить ваше эмоциональное и продуктивное состояние.

Удачной сессии!