

## Психологическая подготовка к экзаменам

### Накануне экзамена

1. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом так, как будто отвечаете комиссии на экзамене.

2. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение. При этом следите за своей позой, жестами, мимикой, голосом. Знайте, что ваша речь, весь ваш вид должны выражать уверенность в себе и своих знаниях.

3. Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, "страшными мыслями" и фобиями: вот вы вошли в класс, вот тяните билет, садитесь готовиться, выходите отвечать, отвечаете и т. п. Итак, сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, а в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы тянете билет, садитесь на место или читаете задание на доске во время письменного экзамена: страх пропадает, вы сосредоточиваетесь и начинаете спокойно готовиться к ответу или выполнять задание. Подходите к экзаменационной комиссии и уверенно отвечаете на все вопросы.

4. Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. Однако в этом случае подумайте, не слишком ли вы спокойны. Отсутствие некоторого "предстартового" волнения также часто мешает хорошим ответам.

5. Если же вы очень боитесь, попробуйте прием, называемый "доведением до абсурда". Постарайтесь как можно сильнее напугать себя. Представьте себе все самые страшные, невысказанные подробности и ужасающие последствия. Если вы занимаетесь вдвоем или в группе, попробуйте по сильнее напугать друг друга.

6. С вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше.

### Питание

Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет грамотное питание. Научно доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Все это вполне достижимо с помощью ... еды. Представьте себе, что 20 % калорий, потребляемых нами в день, «съедает» мозг. Соответственно, рацион определяет и умственные способности. Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию.

Лучшему запоминанию способствует *морковь*.

От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – *лук*.

*Орехи* – для выносливости.

*Клубника и бананы* помогут снять стресс.

Для питания клеток мозга просто незаменима *морская рыба*.

Улучшает кровоснабжение мозга *черника*.

Ничто не освежит ваши знания так, как *лимон*.

А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть *шоколадку*



### **На экзамене**

Первый шаг – психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее привычной.

На экзамен приходите вовремя, за 15-20 минут до начала. Раньше не нужно, чтобы не нервничать, позже тоже – по той же причине. Паника среди сдающих экзамен заразительна.

Взяв билет, сосредоточьтесь на словах «Я спокоен», медленно повторите их 5-6 раз.

Подготовку к ответу начните с того вопроса, который помните лучше всех, попутно на полях записывая то, что у вас «всплывает» по другим вопросам.

Отвечая материал (если экзамен устный), смотри на экзаменатора и представляй, что ты рассказываешь доброжелательному и спокойному человеку.

Отвечайте с интересом и энтузиазмом. Если вам неинтересно отвечать, это чувствуется. Энтузиазм заразителен, скука – тоже.



### **Выбор одежды**

Немаловажным является выбор одежды для экзамена. Лучше отдавать предпочтение светлым пастельным тонам — они придают уверенность в собственных силах и не раздражают глаза, в то время как яркие наряды будут отвлекать как экзаменатора, так и самого сдающего экзамен.

К тому же одежда не должна стеснять движений, узкая и облегающая будет создавать неудобства и не позволит сосредоточиться на заданиях.



## **СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.**

### *Упражнение «Волевое дыхание»*

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад. После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

### *Упражнение. «Возбуждающее дыхание»*

Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом. После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце

выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно. Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

#### *Упражнение «Приятно вспомнить»*

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ.**

Начните готовить своего ребенка к столь серьезному шагу как сдача экзаменов и поступление заблаговременно.

- Можете выступить как эксперт и поделиться той информацией, которой владеете: рассказать, как необходимо готовиться к экзаменам, что представляет собой та или иная профессия, где можно найти работу, какие ограничения она накладывает, какие преимущества даёт.

- Не будьте навязчивыми. Ребенка могут раздражать излишние хлопоты родителей. Если Ваша помощь будет нужна, то дети попросят о ней и обратятся к Вам.

- Дайте ребёнку возможность самостоятельно выбирать время для подготовки к экзамену. У каждого свой индивидуальный стиль работы, свои биоритмы.

Помимо этого, **постарайтесь:**

- -Внушать ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- -Не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате.

- -Повышать у ребёнка уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

- -Разумно контролировать режим подготовки к экзаменам, чередование занятий и отдыха.

- -Обратить внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

- -Накануне экзамена обеспечить ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ.**

1. Создайте у себя положительную установку на сдачу экзамена.

2. Для тех, кому предстоит сдавать экзамены, типичной является ситуация, когда начало подготовки к ним откладывается на максимально долгий срок, что негативно сказывается на конечных результатах. Поэтому очень важно заранее создать позитивный настрой на экзамен, который будет стимулировать подготовку к нему. Экзамен следует рассматривать как своеобразную игру, в которой шансов выиграть гораздо больше, чем проиграть.

3. Формируйте позитивные цели.

4. Внутри каждого из нас - огромный склад прошлых образов и чувств, память о наших неудачах и победах. Здесь есть истории, как со счастливыми, так и с несчастными концами. Чем чаще какое-нибудь воспоминание воспроизводят и «проигрывают», тем сильнее ее воздействие. Если у вас в прошлом был не очень успешный опыт сдачи экзаменов, полезно проанализировать причины неудачи: неправильное распределение времени, неоптимальное сочетание умственных и физических нагрузок, несбалансированное питание, организация сна/бодрствования.

5. Все ваше внимание должно быть сосредоточено на нынешнем положении вещей, не пытайтесь жить в дне прошедшем или будущем. Планируйте будущее, готовьтесь к нему, но не тревожьтесь о завтрашнем дне, а концентрируйте внимание на настоящем.

6. Одновременно делайте только одно дело.

7. Работая, умейте расслабляться.

Релаксация (расслабление) - это реакция организма обратная стресс-реакции. Снижение мышечного напряжения, уменьшение излишней активности в работе всех систем организма с целью восстановления израсходованной энергии - в этом смысл релаксации.

8. Позаботьтесь о своем внешнем виде.

Необходимо, чтобы внешний вид учащегося выражал серьезность, деловой стиль.

9. Помните, побеждает тот, кто верит.

Эти слова принадлежат Томасу Эмерсону. Вера в успех порождает доверие, приносит успокоение и удачу.

### **НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ.**

Не стоит давать успокоительные средства и медикаменты — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться, тем более реакция может быть полностью противоположной: начнут трястись руки-ноги, в голове — туман. Химия — это химия, и никогда не знаешь, как она сработает в сочетании с недосыпанием и волнением; лучше медикаменты заменить полноценным здоровым сном.