

## Как сдать экзамены без стресса

- Чтобы наиболее эффективно использовать время, отводимое на подготовку к экзаменам, полезно заранее составить план своей работы. Продуктивно человек может заниматься 8-10 часов в сутки.
- Желательно заставить себя просыпаться пораньше и посвящать утренние часы учебе. Ученые утверждают, что легче всего отчаянно сопротивляющиеся мозги воспринимают информацию с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18.
- СОН можно увеличить приблизительно на 1 час по сравнению с обычной его продолжительностью.
- Определите, как вам лучше заниматься: в компании или в одиночку.
- Не пытайтесь все выучить наизусть. Вы должны *понять суть* при подготовке и выработке решения. Соответственно сдающий экзамен должен не барабанить зазубренное, но и соображать: почему это так и как сделать его лучше. Всегдашняя идея: **ВЫУЧИ** и **ВОСПРОИЗВЕДИ** заменяется иной: **ПОЙМИ**, что **ТЕБЕ ЛИЧНО ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ В ДАННЫХ УСЛОВИЯХ**, подготовься к ним.
- Для хорошего усвоения материала желательно повторить его не менее 4 раз. Но это не значит прочитать его многократно. Каждое повторение должно отличаться:
  - первый просмотр материала – общая ориентировка;
  - выявление основных идей текста и взаимосвязи;
  - повторение наиболее существенных фактов;
  - составление плана вопроса и уже дальнейшее повторение по нему.
- Желательно утром, до начала подготовки, и в середине дня по 30-40 минут бывать на свежем воздухе. Прекрасно, если вы пробежитесь при этом.
- Отнеситесь к экзамену не как к вызову на суд по обвинению, а как к *решению одной из нормальных жизненных задач*, которых в дальнейшем будет достаточно много и еще более сложных. Многие считают, что экзамен это самое страшное, что предстоит пережить. Это не так. Никто не будет бить вас, ругать. Возьмите себя в руки и успокойтесь.
- Подготовку ответа начинайте с того вопроса, какой вы помните лучше других.
- При запоминании так называемое «активное» повторение значительно эффективнее пассивного, т.е. после прочтения материала его целесообразно пересказать по памяти.
- Подготовьте себя морально к необходимости запоминания важного для вас материала. Известен педагогический эксперимент, когда 12 студентам было предложено выучить наизусть большое стихотворное

произведение, а тринадцатому принять у них зачет. После зачета тринадцатого попросили пересказать текст, который он прослушал дюжину раз. И он не смог этого сделать! У него не было установки на запоминание. Внушите себе **необходимость усвоения** материала.

- Научно доказано, что внимание, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Все это вполне достижимо с помощью... еды. Лучшему запоминанию способствует морковь. Лучше всего способствуют стрессоустойчивости фрукты. Но сахара для повышения работоспособности не ешьте. Собираясь на экзамен, позавтракайте запеченной рыбой и чашкой кофе с шоколадкой. Острый перец, клубника и бананы помогут снять стресс и улучшат ваше настроение.

- Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба. На смену знаменитому рыбьему жиру пришли менее противные на вкус капсулы. Их можно купить в аптеке, а глотать рекомендуется в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом.

- Перед экзаменом всегда проводится инструктаж по технике безопасности, иначе говоря, **консультация**. Максимальную пользу от консультации вы получите, если придете на нее с собственными вопросами.

- Перед экзаменом побывайте в аудитории, где он будет проходить и «обживите» его.

- Приходите на экзамен за **десять минут** до начала.

### **Памятка по подготовке к экзаменам**

***Экзамены (в строгом переводе с латыни – испытание) – это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету***

- Отнеситесь к экзамену не как к вызову на суд по обвинению, а как к решению одной из нормальных жизненных задач, которых в дальнейшем будет достаточно много и еще более сложных. Многие считают, что экзамен это самое страшное, что предстоит пережить. Это не так. Никто не будет бить вас, ругать. Возьмите себя в руки и успокойтесь.

- Старайся работать за своим письменным столом, это дисциплинирует, не позволяет расслабиться.

- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.

- Чтобы наиболее эффективно использовать время, отводимое на подготовку к экзаменам, полезно заранее составить план своей работы.

Намеченный план работы старайся обязательно выполнить.

Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Продуктивно человек может заниматься 8-10 часов в сутки.

- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- Используй для выполнения схем цветные карандаши, фломастеры. Яркие цвета, используемые в конспекте, легче вспоминаются.

- Трудные даты (формулы...) для запоминания напиши на небольших листочках и развесь в своей комнате или по квартире. Проходя мимо них по несколько раз в день, ты сам не заметишь, как они останутся в твоей памяти.

- Обязательно посещай консультации, готовь к ним вопросы учителю по существу.

Консультация – это твое время и твое право задавать вопросы. Экзамен – право учителя задавать тебе вопросы.

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### **Накануне экзамена**

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроения.

### ***Как подготовиться психологически***

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

## ***Режим дня***

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй – 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

### ***Что делать, если устали глаза?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (20 секунд), влево-вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

## ***Питание***

Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменом не следует наедаться.

Научно доказано, что внимание, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Все это вполне достижимо с помощью... еды.

Лучшему запоминанию способствует морковь. От перенапряжения или психической усталости лучшее средство – лук.

Но сахара для повышения работоспособности не ешьте. Собираясь на экзамен, позавтракайте запеченной рыбой и чашкой кофе с шоколадкой. Острый перец, клубника и бананы помогут снять стресс и улучшат ваше настроение.

А от нервозности вас избавит капуста – ешьте ее перед экзаменами и будьте спокойны. Никто так не освежит ваши знания и вас самих, как лимон.

Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба. На смену знаменитому рыбьему жиру пришли менее противные на вкус капсулы. Их можно купить в аптеке, а глотать рекомендуется в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом.

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится,

переживает. Сильное волнение и беспокойство мешает сосредоточиться, снижает внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию.

Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена.

Иногда чтобы достичь спокойствия, достаточно расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

### ***Ритмичное четырехфазное дыхание***

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

*Первая фаза (4-6 секунд).* Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

*Вторая фаза (2-3 секунды).* Задержка дыхания.

*Третья фаза (4-6 секунд).* Сильный глубокий вдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене это упражнение лучше заменить модификацией без размахивания руками).

*Четвертая фаза (2-3 секунды).* Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Простой, но очень эффективный способ – аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия.

### ***Аутогенная тренировка (3-5 минут)***

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен» Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

### ***Медитация «Сосредоточение на предмете»***

Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на

этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Не существует единственного правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.