

Экзамен?..
Нет проблем!!!



Рекомендации
для учащихся

Психологическая подготовка к экзаменам.

Каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

***Экзамен** – это испытание. Любой экзамен является источником стресса.*

Экзамен – это испытание.

- Задача: выработать конструктивное отношение к экзамену, научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

Этапы экзаменационного периода:

- Подготовка к экзамену;
- Накануне экзамена;
- Во время экзамена.



Подготовка к экзамену

- 1. Сначала подготовь место для занятий.
- 2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета.
- 3. Составь план занятий на день.
- 4. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
- 5. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.
- 6. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов .
- 7. Чередуй занятия и отдых,
- 8. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Накануне экзамена.

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

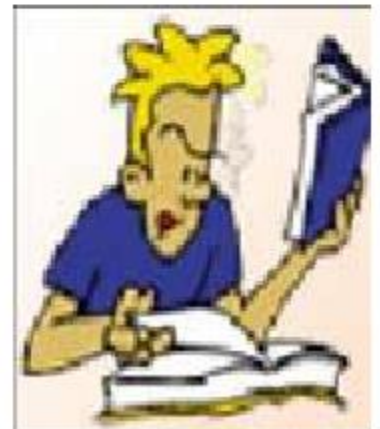
Во время экзамена.

- **Соблюдай правила поведения на экзамене!**
- **Не бойся!**
- **Сосредоточься!**
- **Будь внимателен!**
- **Начни с лёгкого!**
- **Пропускай!**

Во время экзамена.

- **Читай задание до конца!**
- **Думай только о текущем задании!**
- **Исключай!**
- **Запланируй два круга!**
- **Угадывай!**
- **Проверяй!**
- **Не огорчайся**

**ПРИЕМЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ
СПРАВИТЬСЯ СО
СТРЕССОМ ПРИ
ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ
ЭКЗАМЕНОВ.**



-
- **Все люди без исключения могут регулировать своё поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться с волнением, напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя инструмент самопомощи. Необходимо чётко осознавать, что очень многое зависит только от вас.**

СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА:

- Необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться.
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать.
- Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Развитие навыков **саморегуляции**.

Эффективными способами снятия эмоционального напряжения являются способы саморегуляции эмоциональных состояний.

- **Саморегуляция** (в переводе с латинского – «приводить в порядок», «налаживать») – целесообразное, соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между средой и организмом.

Приёмы саморегуляции:

- 1. Метод произвольного самовнушения.
- 2. Дыхательная гимнастика.
- 3. Мышечное расслабление (релаксация).
- 4. Визуализация (представление образов).

1. Самовнушение.

- **Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.**
- **Необходимо настраиваться на успех, удачу!**
- **«Я смогу», «У меня получится», «Я справлюсь» и т. д.**

1.Самовнушение.

- 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 твёрдо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!».

2. Дыхательная гимнастика.

- **Успокаивающее дыхание** - выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- При **мобилизирующем дыхании** - после вдоха задерживается дыхание.

3. Дыхательная гимнастика.

- **Упр.1** Сидя или стоя постарайтесь, по _____ возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.
 - На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);
 - на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
 - затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
 - снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

3. Мышечное расслабление.

Упр.1. Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10 – 12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течении 3 минут.

Затем это упражнение можно выполнить с разными частями тела.

Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув ноги на себя.

Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы.

Можно расслабить бёдра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы силясь приподнять себя со стула.

4. Визуализация.

- вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к тёплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более чётко, в мельчайших деталях.

5. Визуализация.

- «Закройте глаза и сядьте как можно удобнее. Положите руки на колени, а спину держите прямо. Представьте себе, что сейчас в свое солнечное сплетение вы сажаете маленькое зёрнышко. Это зёрнышко вашей уверенности (или спокойствия). Дышите ровно и сконцентрируйтесь на этом маленьком семечке и на своих ощущениях. Оно начинает расти. С каждым вдохом и с каждой минутой оно всё увеличивается, разрастается и уже заполняет всю вашу грудную клетку. Почувствуйте, какой большой стала ваша уверенность (спокойствие). Сделайте ещё несколько вдохов, сосредоточившись на своих ощущениях. А теперь сожмите руки в кулаки и откройте глаза.

Меню из продуктов, которые помогут улучшить память:

- **МОРКОВЬ** - облегчает заучивание наизусть.
- **АНАНАС** – для удержания в память большого объёма текста.
- **АВАКАДО** – источник энергии для кратковременной памяти.

Меню из продуктов, которые помогут успешно грызть гранит науки

- **КАПУСТА** – снимает нервозность
- **ЛИМОН** – освежает мысли и облегчает восприятие информации.
- **ЧЕРНИКА** – способствует кровообращению мозга.

Меню из продуктов, которые помогут сконцентрировать внимание

- **КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть.
- **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психической усталости.
- **ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ.

- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гармона счастья»- эндорфина.
- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- **БАНАНЫ** содержат серотонин –вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



***Желаем Вам
удачной сдачи экзаменов!***