

Как снять эмоциональное напряжение перед экзаменом.

1. Помните, что волнение и тревога — это полезные вещи, это сигнал к тому, что ты готов к действию, это мобилизация всех сил для достижения поставленной цели. Опасно чрезмерное волнение - оно вызывает растерянность и суетливость.

2. Поэтому, четко планируйте свое время. Не стоит садиться за стол с размытой целью «немного позаниматься или заняться повторением». Ставьте перед собой четкую конкретную цель «дочитать хотя бы до конца главы». Кто-то рекомендует разбивать материал на количество тех дней, которые остались до экзамена. Но чаще всего это не срабатывает, так как на последний день набегает столько невыученных «хвостов», что последняя ночь перед экзаменом вместо отдыха превращается в кошмар!

3. Написание шпаргалок помогает: доказано, что визуальное запоминание дается лучше, чем зубрежка. Лучше всего день перед экзаменом посвятить просмотру шпаргалок, чтобы восстановить все в памяти... Тех, кто списывает на экзамене всегда видно.

4. Не позволяйте отрицательным эмоциям и стрессу захлестывать. Верьте в свои силы, чаще вспоминайте ситуации, когда вы были успешны, не забывайте своих достижений.

5. Не бывает зря потраченных усилий, неуспех — это чаще всего недостаток приложенных сил.

6. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

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

8. Успокоительные препараты могут притуплять внимание и тормозят мыслительные процессы. По возможности обойдитесь без стимуляторов

(кофе, крепкого чая и т.д.), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

9. Сон в последнюю ночь - обязательно! Ваш организм тоже должен подготовиться к экзамену - отдохнуть.

10. Конечно же этот период для вас очень напряжен: репетиторы, уроки.... Но все-таки, находите время для встреч с друзьями, «разгрузочные» дни никто не отменял. Очень хороши занятия типа аэробики, сходите иногда в тренажёрный зал, поиграть в волейбол. Физическая разрядка - первый и один из главных шагов для снятия напряжения эмоционального.

Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Специалисты по питанию утверждают:

Орехи – благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;

Морковь – улучшает память;

Капуста – снимает стресс;

Витамин С (лимон, апельсин, киви) – освежает мысли и облегчает восприятие информации;

Клубника и бананы – помогут стать спокойнее;

Креветки – позволяют сконцентрировать внимание;

Шоколад – питает клетки мозга.

Желательно придерживаться режима питания, насколько это возможно.

«Как подготовиться к экзаменам и сдать их»



Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.

Экзамен – это важный этап в твоей жизни, но не последний!

Экзамен — это соревнование, и к нему нужно быть готовым не только интеллектуально, но и психологически.

Именно положительный настрой и уверенность в себе - 50% успеха в этой борьбе.

Главное перед экзаменом– выспаться!

Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).

Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.

Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу.

Просто пережди первую растерянность.

Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять.

Помни: лучший способ снять стресс – юмор.

Подготовка к экзамену:

Подготовьте место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки или эстампы этих тонов.

Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).

Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том,

что не справишься с заданием.

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.

В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь несколько гелевых ручек.

Во время тестирования

Пробегите глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого!

Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.

Думайте только о текущем задании. Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи.

Оставьте время для проверки своей работы,

чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

Перед экзаменом

- И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Выполни дыхательные упражнения. Иди в класс. Чем больше ты будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
- Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
- Входи в класс с уверенностью, что все получится.
- Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее, и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.
- Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядь удобно,
 - глубокий вдох через нос (4 секунды),
 - задержка дыхания (3-4 секунды).
 - выдох через рот тонкой струйкой воздуха (6 секунд)
 - задержка дыхания (3-4 секунды).
- Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. **Все получится!!!**

Рекомендации психолога, чтобы быть спокойным в день экзамена

Что НЕЛЬЗЯ брать с собой на экзамен:

уведомление о регистрации на экзамене; средства связи; фото-, видео- и аудиоаппаратура; электронно-вычислительная техника; справочные материалы; письменные заметки и другие средства хранения и передачи информации.

Что МОЖНО взять с собой на экзамен:

паспорт; гелевая или капиллярная ручка с черными чернилами; лекарство и питание – при необходимости; вода в бутылке; специальные технические средства для участников с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов.

ЗА ДЕНЬ ДО ЭКЗАМЕНА:

Больше отдыхайте, общайтесь с друзьями, восстанавливайте душевные и жизненные силы. Старайтесь думать о хорошем и приятном.

Следите за питанием. Не переешьте за ужином и за 3–4 часа до сна не пейте крепкий чай или кофе.

Заранее подготовьте на завтра одежду, паспорт, ручки.

Примите перед сном теплый душ или ванну. Это позволит расслабиться и успокоиться.

Ложитесь спать пораньше, чтобы выспаться.

В ДЕНЬ ЭКЗАМЕНА:

Помните, что успокоительные препараты купируют тревогу, но у них есть побочные эффекты. Например, сонливость и заторможенность. Кроме того, успокоительные снижают способность концентрироваться, а она необходима на экзаменах.

Начните день с полноценного завтрака, а с собой возьмите маленькую бутылку воды, шоколадку или мюсли.

Сладкое активизирует работу мозга.

А вода позволяет справиться с обезвоживанием организма, которое происходит из-за нервного перенапряжения.

Постарайтесь прийти в аудиторию заранее.

Когда получите контрольно-измерительные материалы и заполните бланк регистрации, аккуратно разложите все на парте.

Отложите на край стола предметы, которые не понадобятся вам на экзамене.

Прочитайте внимательно задание, сконцентрируйтесь и постарайтесь ни на что не отвлекаться.

Начинайте с легких вопросов, которые знаете, а затем приступайте к сложным.

Времени на экзамене достаточно, поэтому не торопитесь. Часы есть в каждой аудитории, а организаторы напомним за 30 и за 5 минут до конца экзамена.

Если чувствуете, что подступает паника, начните медленно и бесшумно вдыхать и

выдыхать.

Когда нарастает волнение, в крови повышается количество адреналина, который разрушается в легких.

Поэтому ускорьте этот процесс с помощью глубокого и медленного дыхания, а затем выпейте несколько глотков воды.

Проверьте свою работу, прежде чем сдадите материалы и покинете аудиторию.

Это позволит избежать нелепых ошибок.

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 (25 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.



УДАЧИ!!!!