

Как подготовиться к экзаменам?

Очень часто во время подготовки к экзаменам люди и испытывают перенапряжение и стресс.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс на этапе подготовки к экзаменам?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют добавить в рацион питания: грецкие орехи, сухофрукты, злаки, семечки, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад горький и принимать ежедневно витамины, но помните все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезна физическая нагрузка. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, гуляйте по городу, сходите в лес, посещайте бассейн, баню, можно просто заняться домашними делами (вымыть посуду, пропылесосить).

В-третьих, необходимо снимать напряжение, которое копится, как правило, в мышцах. Вот несколько способов: поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое - большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах; производить любые спонтанные звуки, кричать — напряжение может быть «заперто» в горле; скомкать или порвать газету и выбросить ее; слепить из газеты свое настроение; легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку.

В-четвертых, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, погладьте кошку или собаку, примите контрастный душ или теплую ванну с приятным ароматом и пеной, смотрите на ночное небо, облака, горящую свечу, понаблюдайте за ритмичными движениями, например маятника, мечтайте, хорошенько выспитесь или просто улыбнитесь себе как можно шире.

В-пятых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Общайтесь с друзьями, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас!

При подготовке к экзаменам могут помочь разные методы саморегуляции.

Это методы, которые целенаправленно созданы человеком для управления самим собой.

Техники релаксации (расслабления)

- ✓ Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
- ✓ Дышать уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Техники визуализации

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

- Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
- Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.
- Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.
- Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

Техники самовнушения

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения. Например:

- Все будет нормально!
- Сейчас я почувствую себя лучше!
- Я уже чувствую себя лучше!
- Я владею ситуацией!
- Без сомнения, я справлюсь!

Техники рационализации

Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности.

Возьмите чистый лист бумаги.

Наверху напишите «мучащую» вас проблему – например, «ЕГЭ».

Затем лист разделите вертикально на две половины.

Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации.

Какой столбик получился длиннее?

Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

Применение подобных способов саморегуляции, поможет Вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

Саморегуляция познавательной деятельности во время экзамена

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на ЕГЭ, полезно:

- понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
- рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен(а) в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции познавательных процессов достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена нужно найти свои собственные способы.

Удачи тебе !