

Советы психолога: как успешно сдать экзамены

Экзамены неизбежны, но у нас есть выбор: переживать, волноваться, испытывать стресс или идти на испытание спокойно и решительно, достигая поставленных целей. Как же справиться со своими чувствами и эмоциями?

Подготовка к экзамену

1. Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
2. Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.
3. 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.
4. 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.
5. Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, сделать зарядку, принять душ.
6. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
7. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней ночи. Это неправильно, вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, немного погуляйте, примите душ. Выспитесь как можно лучше,

чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя.

8. Если у вас есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он вам поможет.
9. Лучше воздержаться от приема успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться, тем более реакция может быть полностью противоположной: начнут трястись руки-ноги, в голове — туман. Лучше медикаменты заменить полноценным здоровым сном (юноши — 7–8 часов, девушки — 8–9 часов) и прогулками на свежем воздухе. Сбалансированный режим труда и отдыха поможет восстановить физические и психические силы организма. Также во время подготовки к экзамену можно делать гимнастические упражнения, это поможет снять напряжение в мышцах и придаст силы для усвоения новой информации.

Полноценное питание

Пища должна быть богата белком: например, на завтрак творог и сметана, а также два раза в неделю яйцо всмятку. Обед может состоять из супа и мяса (75–100 г) с овощами, а на ужин — рыба или курица и сметана. Белок, содержащийся в этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче.

Также следует обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами — овощами (капуста, морковь) и фруктами (бананы, апельсины, грейпфруты). Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных каш. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность.

Молоко и сливки содержат элемент, успокаивающий нервную систему, поднимающий настроение, помогающий справиться с бессонницей. Гречка, овсянка и бананы содержат «гормон радости».

Перед самим экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом.

Настрой на экзамен

Нужно научиться думать о позитиве. Желательно в деталях заранее проиграть ситуацию: представить, как вы заходите в аудиторию, садитесь, концентрируете внимание, начинаете выполнять задания теста. Тогда ситуация тестирования не будет такой неожиданной и не вызовет столько тревоги.

Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Не программируйте себя заранее на неудачу.

Подумайте, для чего вам нужно пройти это испытание. Представьте себе во всех красках, то, что вы получите, справившись с экзаменом. Готовясь к испытанию, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете.

Самоубеждение, самовнушение

Формулы самовнушения, психологические установки перед и во время экзамена помогают на какое-то время отключить негативные эмоции, не давая им перейти предел управляемости:

- Я легкоправляюсь с тревогой и волнением.
- Волнение и тревога уходят.
- Я спокойна(ен) и внимательна(ен).
- Я легко вспоминаю нужную информацию.
- Я внимательно выполняю все задания, проверяю.
- У меня всё хорошо получается, я справляюсь со всеми заданиями.

Нельзя себе говорить "я не боюсь", "я не провалюсь"...
наше сознание частичку ""не" не воспринимает и получается наоборот, что "провалюсь" и "боюсь".

Для более успешного выполнения тестирования

Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос (4 – 6 секунд),
- задержка дыхания (2 – 3 секунды),
- медленный выдох.

- **Необходимо пробежать глазами весь текст**, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- **Если не знаете ответа** на вопрос или не уверены в ответе, пропустите его и отметьте, чтобы потом к нему вернуться.
- **Если не смогли** в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- **Необходимо сосредоточиться!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда Вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для Вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что Вы правильно поняли, что от Вас требуется.
- **Начните с легкого!** Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда Вы успокоитесь, голова начнет работать более четко и ясно, и Вы войдете в рабочий ритм. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся Ваша энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- **Пропускайте!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
- **Читайте задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что Вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- **Думайте только о текущем задании!** Когда Вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Как правило, задания в текстах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном (уже, допустим, решенном), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот же совет дает Вам и другой бесценный психологический эффект – забудьте о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось Вам не по зубам). Думайте только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.
- **Исключайте!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех (что гораздо труднее).
- **Проверьте!** Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть хотя бы, пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Дыхательные упражнения

Контролируя ритм дыхания, мы можем оказывать воздействие на своё состояние.

«Полярное дыхание»

Это упражнение применяется при ухудшении мыслительного процесса, склонности к ошибкам

Вдыхайте воздух попеременно то одной, то другой ноздрой, закрывая противоположную ноздрю указательным пальцем. Дышите в обычном ритме.

- Вдохните воздух через правую ноздрю и выдохните через левую – повторите 3 раза.
- Вдохните воздух через левую ноздрю и выдохните через правую – повторите 3 раза.
- Вдохните и выдохните воздух через обе ноздри – повторите 3 раза.

На экзамене, чтобы успокоиться и сосредоточиться проведите упражнение несколько раз: на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох.

«Свеча»

Сделай глубокий вдох, задержи дыхание на 15-20 секунд, сделай медленный выдох через рот, как – будто задеваешь свечу. Повтори 3-4 раза.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточно количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.**

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое

зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты.

Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания достаточно 3-5 зевков.

После экзамена постарайся нейтрализовать стресс. Самую полноценную разрядку дают занятия спортом. Благотворно действует на человека природа.

Поговорите о пройденном испытании со своими друзьями и самыми близкими людьми – родителями. Они в это непростое для вас время были рядом, а значит, как никто другой, поймут все ваши переживания, помогут разобраться и сделать выводы.

Удачи на экзамене!