

«Сдаем экзамены? Легко!»

Известно, что даже самый подготовленный ученик, может «провалить» экзамен. Почему? Потому что вовремя не справился с волнением и переживаниями, запаниковал, испугался...и как результат - не смог сосредоточиться на заданиях, допустил «ошибки по невнимательности», не смог вспомнить нужный ответ, оказался во власти эмоций и т.д. Но стрессоустойчивость можно развивать, и успешно использовать навыки саморегуляции эмоциональных состояний. Рекомендации, приведенные ниже, помогут вам справиться с предэкзаменационной тревогой и повысить уровень самообладания.

Подготовку к экзаменам можно разделить на две составляющих:



1.Порядок вокруг – порядок в голове. Организуйте свое рабочее место так, чтобы вы могли быстро найти то, что вам нужно, хорошо знали, где что лежит. Расположите удобным для вас способом учебники, тетради, справочные материалы.

2.Укрепление слабых звеньев. Ясно и четко определить для себя те области школьных знаний, которые тяжелее всего осваивать, по которым есть неуспеваемость, и именно на них сделать основной упор в период подготовки к экзаменам.

3.Планирование – секрет успеха! Составьте расписание своей подготовки к экзамену, чтобы вы смогли следить за временем. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.

4.«Умные» перерывы. Как только Вы заметите, что теряете внимание и ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых. На каждые 40 мин. работы – 10 мин. активного отдыха – физические упражнения, чаепитие, беседа с кем-либо, прогулка и т.д.

5.Накануне экзамена. Устройте себе «День положительных эмоций», наполнив его приятными для вас делами. Также необходимо хорошо выспаться.

1.Спокойно войти в аудиторию, осмотреться, занять указанное место. Изучите некоторое время пространство вокруг вас – запахи, звуки, цвета, людей и др. Это поможет успокоиться. За это время можно попить воды – она способствует продуктивности умственной деятельности.

2. Позитивное мышление позволяет настроиться на активную и уверенную работу. Утверждения, настраивающие на успех, каждый может составлять сам. Примеры мысленных позитивных установок:
- «У меня все получится!»
- «Я справлюсь!»

3.Начинайте отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы сможете успокоиться, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм.

4. Упражнение «Четырехфазное дыхание». Делается глубокий равномерный вдох на четыре счета. Задержка дыхания на два счета. Затем выдох на четыре счета. Задержка на два счета. Рекомендуется 5-10 повторов.

5.Упражнение «Релаксация». Попеременно, начиная со стоп, напрягать и расслаблять мышцы тела. Напряжение и расслабление должны быть максимальными. Заканчивают упражнение напряжением и расслаблением мышц лица.