

Как подготовиться к сдаче экзамена?

Экзамены (в строгом переводе с латыни-испытания) – это не просто «отбарабанили» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение, знаниями по предмету.

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно внести в интерьер комнаты желтый и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, которые тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет

составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай, о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановись на самых трудных вопросах.

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.

Упражнение «Противострессовое дыхание»

Медленно выполнить глубокий вдох через нос (на счет 1-2-3); на пике вдоха на мгновение задержать дыхание (4-5), после чего сделать через рот выдох как можно медленнее (6-7-8-9-10-11).

Повторять данное упражнение следует не более трех раз, так как в противном случае может возникнуть головокружение.

Упражнение «Переход во времени»

Вспомните приятные мгновения (поездка на море, в гости, недавняя смешная ситуация).

Данный « переход во времени» не должен длиться более 3-4 минут

Упражнение «Комок»

Свое напряжение можно вложить в комканье газетного листа, который затем выбросить ведро.

Упражнение Контакт с водой

В период возникновения стрессовой ситуации с целью снятия напряжения полезно мыть руки прохладной водой, умыть лицо, захватить область лица за ушами.

Лекция «Положительные мысли»

« В окружающем мире ничего не происходит случайно, ничто не существует отдельно, само по себе. Все взаимосвязано и материально. Научные и социально-психологические исследования подтверждают, что окружающий мир материален.

Любой человек похож на мыльный пузырь. Он видит в окружающем мире свое внутреннее содержание.

Любая мысль материализуется. Мне ничего не хочется», у меня ничего не получится.

Резервы человеческой психики безграничны. На помощь приходит самопрограммирование. При подготовке к экзамену вам помогут некоторые фразы-формулы достижения цели. Им необходимо говорить с позитивным настроем.

Примеры фраз-формул для самопрограммирования:

Я могу получать радость каждый день своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен.

Экзамен - лишь часть моей жизни.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Чтобы ни случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

Кроме того, снять напряжение при подготовке к экзамену, и после его сдачи смогут следующие действия:

- 1) спортивные занятия;
- 2) контрастный душ
- 3) стирка белья
- 4) мытье посуды
- 5) танцы под музыку
- 6) прогулка в тихом месте на природе
- 7) пальчиковое рисование(ложка муки, ложка воды, ложка краски)
- 8) смотреть на горящую свечу.