

Советы психолога

ФОРМУЛА

успешной сдачи экзамена



СПОСОБ ПОДГОТОВКИ «КАК СЪЕСТЬ СЛОНА?»

Твой «слон» – это экзамен. За один раз его съест не получится».

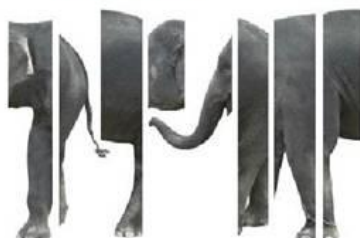
Раздели экзамен на части-темы. Распредели когда и какой вопрос ты будешь учить.

Каждый кусочек добавь к своим повседневным делам. Убедись, что «съел слона».

Задача



Мелкие части



«Поедание» частями



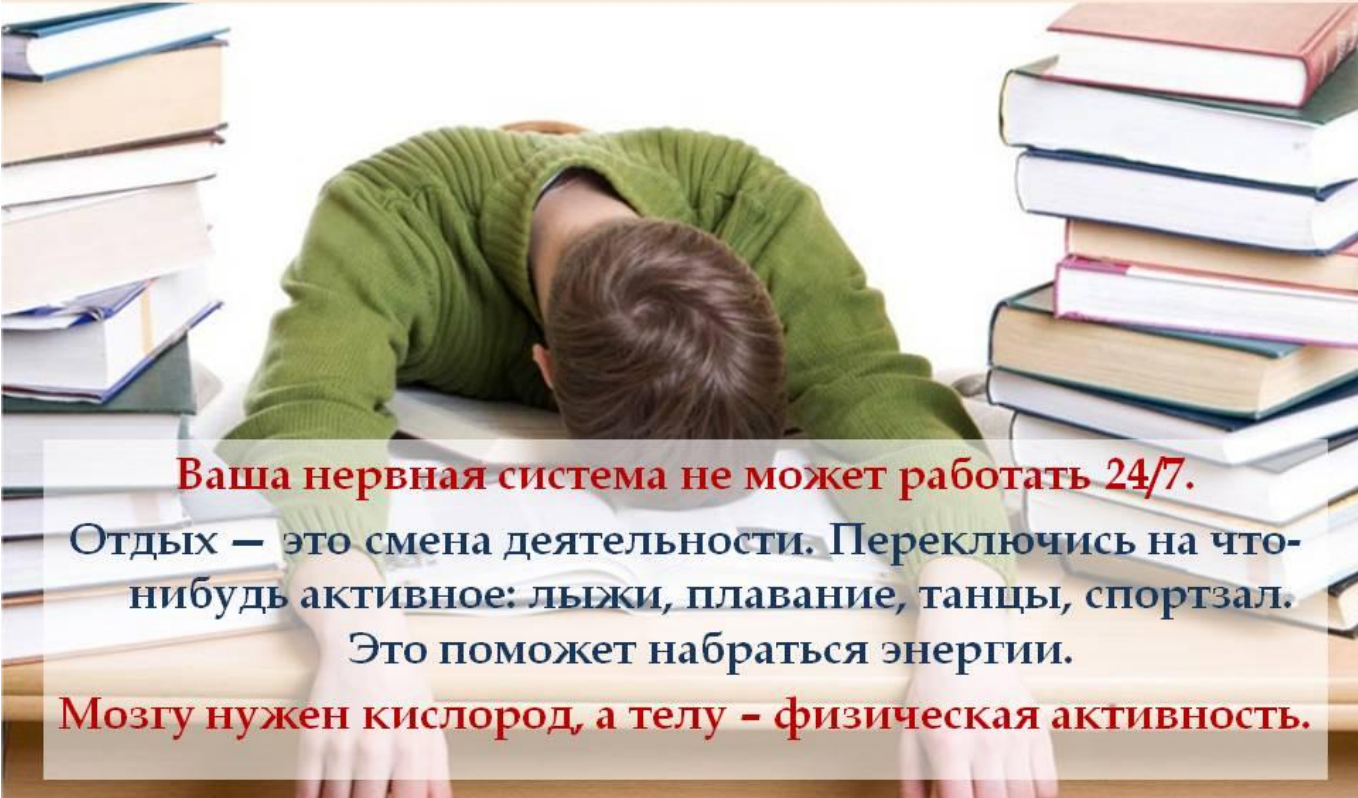
1. Пиши «пробные экзамены»



При подготовке к зачету или экзамену, **сделай билеты, которые будут содержать темы к которым тебе нужно подготовиться.**

Вытягивай билеты и отвечай на вопросы. Так ты сможешь понять, какие вопросы ты хорошо знаешь, а каким темам еще необходимо уделить время.

2. Не забывай про отдых

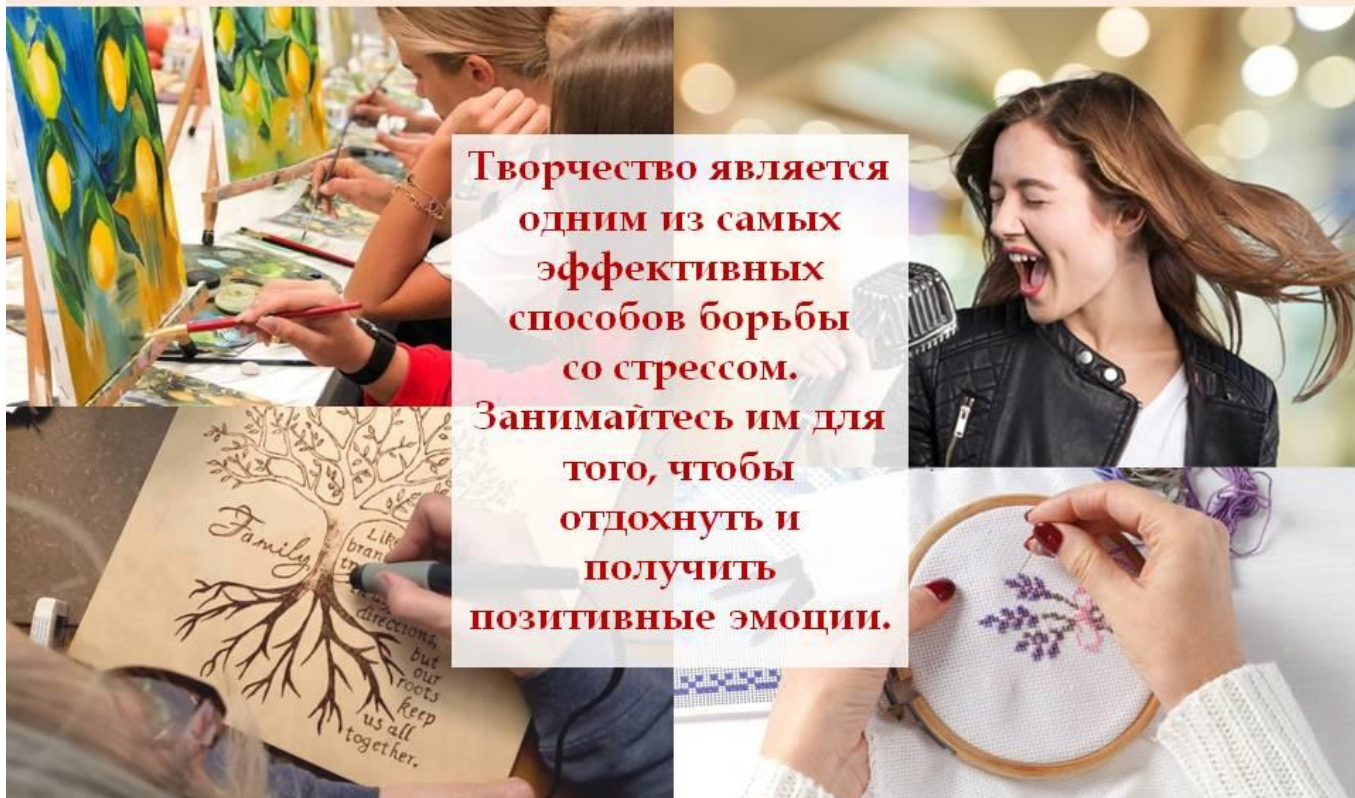


Ваша нервная система не может работать 24/7.

Отдых — это смена деятельности. Переключись на что-нибудь активное: лыжи, плавание, танцы, спортзал. Это поможет набраться энергии.

Мозгу нужен кислород, а телу - физическая активность.

3. Занимайся творчеством



Творчество является одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Занимайтесь им для того, чтобы отдохнуть и получить позитивные эмоции.

4. Попроси поддержки



Если чувство тревожности тебя не покидает, то пообщайся с близкими, поделись своими переживаниями, тем, чего именно ты боишься на экзамене. Тебя обязательно поймут и поддержат.

5. Подготовка накануне экзамена

«Существует легенда о том, что к экзамену можно готовиться заранее, а не в последнюю ночь...»



Подготовку накануне экзамена необходимо закончить в 17-18 часов, чтобы организм успел отдохнуть и выспаться перед важным днем.

«Перед смертью не надышишься!»

Выйди на короткую прогулку или посмотри комедию, прими душ, ложись спать.

6. Накануне экзамена

ИСКЛЮЧИТЬ!!!



Отсутствие этих продуктов в рационе позволит легко уснуть, чтобы быть бодрым и полным энергии перед экзаменом

7. Накануне экзамена

Используйте метод: «Созидающая визуализация»

Постарайся как можно точнее смоделировать ситуацию экзамена. По шагам мысленно проживай день X: вот ты заходишь в кабинет, садишься за парту, тянешь нужный билет, читаешь, выстраиваешь в голове план ответа и так далее...

8. В день экзамена

СЕДАТИВНЫЕ ПРЕПАРАТЫ



ЗАПРЕЩЕНЫ!

9. Рацион питания

НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Крахмальные продукты - макаронны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.



Стакан молока - теплого или холодного - тоже поможет вам уснуть. Избегайте кофе, чай и колу, так как они не дадут вам уснуть.



РЕКОМЕНДУЕТСЯ

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

Утром перед экзаменом съешьте что-нибудь с **высоким содержанием белка и клетчатки**: яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом или овсянку, мюсли.

Но если вы слишком нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.



РЕКОМЕНДУЕТСЯ

10. Позитивное мышление



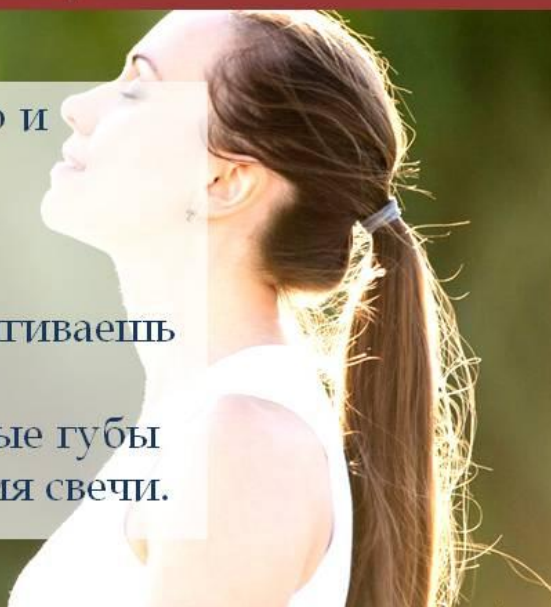
Твой настрой - это самое главное! Нужно чаще говорить самому себе: «я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится», «я готовился и посещал занятия».

Запрети себе бояться и забудь эти фразы: «я совсем не готов», «какой будет ужас, если я не сдам», «я ничего не знаю», «родители будут очень разочарованы».

11. Дыхательные упражнения

Быстрый и эффективный способ преодоления ощущения страха и паники

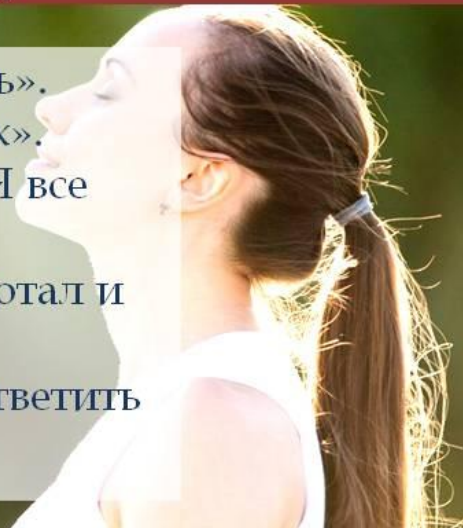
1. Закрой глаза и дыши медленно и глубоко.
2. Выдох должен быть в 2-3 раза продолжительнее, чем вдох.
3. Вдыхая, представь себе, что втягиваешь носом свой любимый аромат.
4. Выдыхай через слегка сомкнутые губы так, словно хочешь задуть пламя свечи.



12. Формулы самовнушения

На 3-5 минуте дыхательной гимнастики подключайте фразы, проговаривайте их про себя. Мозг прекрасно подчиняется подобными командами.

1. «Я расслабляюсь и успокаиваюсь».
2. «Я уверен в себе и своих знаниях».
3. «Моя память работает хорошо. Я все помню».
4. «Я могу доказать, что много работал и все выучил».
5. «У меня все получится, я могу ответить на все вопросы».



13. Не заражайся чужим волнением

Люди перед дверью аудитории или в чате группы:

«Там преподаватель валит вопросами!»

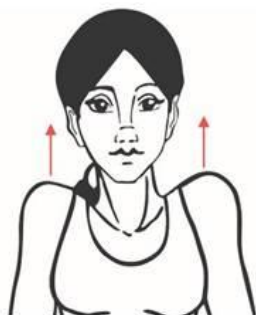
«Ой, я сегодня точно провалюсь!»

«У меня все вылетело из головы! Меня уже всю трясет!»

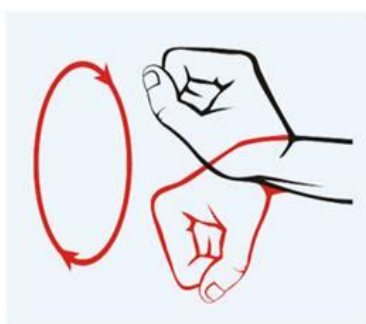


Переживай свое волнение в одиночку. Отойди в сторону (или убери телефон, если сдаешь экзамен дистанционно) поброди по коридору/дому, посмотри в окно.

14. Сбрасывай напряжение

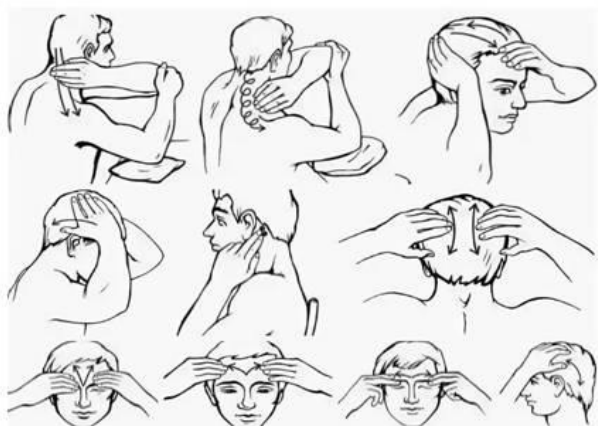


1. Сделай несколько круговых движений головой, разомни руки, пожми плечами.



2. Если есть возможность, побоксируй, нанося удары по пустому месту и представляя, что **бьешь свой страх**.
3. В стрессовой ситуации **полезно позевать**. Это уменьшает волнение и улучшает работу мозга.

15. Займись самомассажем



Массаж затылочной области головы помогает повысить сообразительность.

Массаж кончиков мизинцев и «йога для пальцев» отвлекает от навязчивого страха, а также и снимает эмоциональное напряжение.

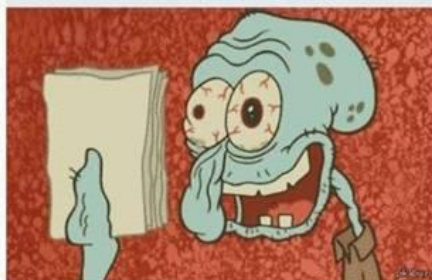


НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Время, когда даже спинному мозгу ниже тридцатого позвонка приходится шевелить

извилинами

то чувство когда готовишься к экзаменам ночью



НЕ НАДО ТАК!

Поведение на письменном экзамене

1. Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе «Стоп! Я спокоен, я все знаю».
2. После этого приведи в норму свое дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох.
3. Не реагируй на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т. п.).
4. Пробеги глазами весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нем содержатся.
5. Внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл. Если не знаешь ответа – вернись к нему позже.
6. Если не знаешь ответа на вопрос, то положишься на интуицию (часто самый первый данный ответ является правильным).

Поведение на устном экзамене

1. Не пугайся, если окажется, что ты плохо знаешь билет. **Сосредоточь свое внимание не на том, что ты не знаешь, а на том, что ты можешь сказать.**

2. Собираясь отвечать на билет, **настрой себя:**
«Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно»,
«Я правильно отвечу на все вопросы».

3. **Поза при ответе должна быть свободной и естественной.**

4. **Улыбайся! Спокойная и сдержанная улыбка создает положительное впечатление.**

5. **Говори четко, внятно, уверенным голосом. Это поведение уверенного в себе человека.**

6. **Внимательно слушайте педагога на экзамене.**
Очень часто он пытается помочь студенту, задавая наводящие вопросы.

7. **Если не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд!**
Переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно: быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата.