

Рекомендации психолога: как подготовиться к успешной сдаче экзамена

Самый верный способ не волноваться перед экзаменом – это хорошо к нему подготовиться.

Когда Вы будете осознавать, что предметом Вы владеете в совершенстве, то уверенности в благополучном исходе экзамена будет гораздо больше.

И, соответственно волнение и тревога будут стремиться к нулю.

Необходимо выспаться непосредственно перед экзаменом. Полноценное питание и сон помогут Вашему организму легко преодолеть стрессовую ситуацию экзамена.



Пользуйтесь дыхательными упражнениями:

- - положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Выдохните. Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза;
- - глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1—2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза.

Чтобы замотивировать себя на хорошую подготовку к сдаче экзамена – поставьте себе цель, например: поступление в желаемое учебное заведение, ведь для зачисления нужны высокие показатели.



Внимательно изучите информацию как проходит экзамен, вникните во все подробности и запомните правила его проведения, это тоже добавит Вам уверенности.

Во время подготовки к экзамену не забывайте отдыхать. Это не значит, что Вы не можете заниматься в выходные, но Вам понадобится два дня отдыха в неделю. Еще

лучше, если один из них придется на середину недели. Отдыхайте так, как хотите: можете просто спать, можете заниматься спортом, играть, читать. Но важно проводить часть дня на свежем воздухе: это поможет запастись кислородом и даст отдохнуть глазам.

Не стесняйтесь просить о помощи. Если Вам кажется, что Вы не справляетесь, просите о помощи. Неважно, связано это с подготовкой, отдыхом или здоровьем.

Если у Вас не получается организовать режим дня, попросите родителей.

Просите совета, слушайте чужой опыт, если Вам это важно и нужно: истории других могут быть очень ценными, ведь через экзамены (не обязательно школьные) проходили все.

Непосредственно на экзамен возьмите с собой воду. Периодически делайте несколько глотков- это поможет снизить уровень гормонов стресса в организме и облегчит Ваше состояние.



Нет таких ошибок, которые невозможно исправить. После ЕГЭ жизнь будет продолжаться независимо от результатов. Что бы ни случилось на экзамене, катастрофы не будет.



Психологический портрет человека, готового успешно сдать экзамены:

1. Уверен в своих силах.
2. Имеет и постоянно поддерживает позитивный настрой на успех.
3. Сам обеспечивает себе высокую степень мотивации к успешной сдаче экзамена.
4. Адекватно оценивает свои способности, имеет представление о специфике умственного труда.
5. Знает сильные и слабые стороны своего характера и умеет практически использовать эти знания.
6. Стойко преодолевает препятствия, появляющиеся на пути к достижению цели.

7. Извлекает рациональное зерно из критики в свой адрес, в меру самокритичен.
8. Принимает ответственные решения по поводу подготовки к экзаменам, инициативен в самоподготовке.
9. Формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития.
10. Умеет ставить адекватные учебные задачи и поэтапно их решать.
11. Ценит и развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность.
12. Эффективно использует время, отведенное на подготовку к экзаменам, не откладывает дела на потом.
13. Доводит начатое дело до завершения. Успех или неудачу воспринимает как жизненный урок.

Упражнения для снижения уровня стресса:



Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.



Успехов Вам на экзаменах!