

# Психологическая подготовка обучающихся к экзаменам

Любые значимые для нас события в том числе и экзамен, являются источником стресса, тревожность перед экзаменом – это нормальное состояние и даже полезное. Легкий стресс помогает нашему сознанию сконцентрироваться на поставленной задаче. Но излишнее волнение, сильный стресс останавливает процессы работы памяти, логики, мышления. Что бы этого не произошло с вами на экзамене давайте узнаем, как это можно контролировать.

## Основные причины волнения:

- волнение близких и окружающих;
- недостаток подготовки;
- страх «Вдруг не сдам».

## Что делать, чтобы не поддаваться панике и сохранить работу памяти, логики и мышления

При стрессе быстро расходуется запас витаминов в организме. Многие врачи рекомендуют ежедневно принимать витамины, в особенности группы В. Недостаток микроорганизмов приводит к быстрой утомляемости вследствие чего нарушается работа мыслительных процессов, уровень тревожности повышается. Однако помните, что передозировка витаминов может привести к аллергическим реакциям поэтому всего должно быть в меру, читайте инструкцию.

### 1. Переключение сознания от негативного к позитивному

Если накручивать себе негативные мысли, мы будем испытывать негативные эмоции, вследствие чего снижается уровень серотонина в крови. Серотонин выполняет важнейшую функцию: он обеспечивает передачу импульсов между нервными клетками. Недостаточная выработка этого гормона приводит к развитию депрессии, снижению умственной и физической активности, памяти, затруднениям с усвоением новой информации.

Когда вы ловите себя на негативных мыслях, попробуйте переключить сознание и вспомнить что-то хорошее. Например – это лето, речка, друзья и теплый ветер обдувает вашу кожу, летние лучи солнца мелькают в бликах воды. На минуту перенесите свое сознание в самое лучшее место на планете.

Помните, что положительные эмоции и позитивный настрой могут стать вам помощниками в победе над неприятностями.

### 2. Успокаивающая техника дыхания

Если не получается переключиться от негативного к позитивному выполняйте технику дыхания. Сядьте удобно, расслабьте ноги, расслабьте руки, расслабьте спину, сделайте максимально глубокий вдох и максимально медленный выдох. Выполните несколько таких циклов дыхания. Представляйте, как с выдохом выходит ваше напряжение и негативные мысли. Постарайтесь не думать в этот момент о проблемах. Наблюдайте за дыханием.

Постепенно быстрый поток мыслей, остановится и нервная система начнет гармонично функционировать, тревожность снизится.

### **3. Успокаивающий массаж**

В дополнение к вышеописанным техникам можно как дополнение применить технику успокаивающего массажа.

#### **✓ Потирание ладоней**

Как это действует – дело в том, что на наших ладонях есть акупунктурные точки воздействуя на которые можно слегка ослабить нервное напряжение. Для этого нужно потирающими движениями помассировать ладони.

#### **✓ Массаж головы**

Массирующими движениями приведите в движение кожу головы, затылок, макушку и височную часть головы. Такие движения улучшат циркуляцию крови в области головы и улучшат работу коры головного мозга. Такие манипуляции очень приятные вы испытаете положительные эмоции уровень серотонина в крови нормализуется.

### **4. Метод перезагрузки (медитация)**

Сядьте в удобное положение, спина прямая, руки соедините вместе положите их на ноги, закройте глаза, сделайте глубокий, медленный вдох, почувствуйте, как воздух наполняет легкие и живот, сделайте выдох проследите как вытянулся живот и опустились легкие, еще несколько таких осознанных дыханий, сознание полностью направленно на созерцание вдоха и выдоха, мысли исчезают, сознание освобождается. Такой метод, успокаивает всю вегетативную нервную систему, уходят тревоги, улучшается работа памяти, логики, мышления. Иногда, приходят различные идеи или «озарения».

### **5. «Глоток воды»**

Во время стресса сердце, почки и сосуды работают с повышенной нагрузкой, поэтому интенсивно выделяют влагу. Происходит это в результате того, как сердце, прокачивая быстро кровь по организму, заставляет усиленно работать все органы и ткани, которые нуждаются в определенном количестве влаги. Во время стресса температура тела повышается, человека бросает в жар, следовательно, количество влаги тоже уменьшается. Это является одной из причин приема воды при волнении.

Также она способствует восстановлению сердечного ритма. Поэтому рекомендуется при сильном волнении сделать несколько мелких глотков. Кроме того, прием воды является чисто психологическим моментом. В этот момент эмоции человека перебиваются с негативных на нейтральные, а это в определенной степени помогает снять стресс. Жевательные и глотательные движения обладают успокаивающим эффектом. Во время приема воды компенсируется повышенное потоотделение при волнении, также отвлекается внимание центральной нервной системы от напряжения и направляется на переработку воды.

## **Подготовка к экзаменам**

Важно, чтобы при подготовке к экзаменам в вашей комнате было чисто, на рабочем столе царил порядок, книги расставлены по полочкам аккуратно.

Порядок вашего личного пространства символизирует порядок в голове. Беспорядок – повышает тревожность и нарушает концентрацию внимания и даже влияет на судьбу.

- ✓ Составьте план по подготовке к экзаменам, не перенагружайте себя подготовкой и зазубриванием билетов. Помните, что при подготовке к экзаменам тоже нужны положительные эмоции ходите на любимые секции, общайтесь с друзьями, выделите себе определенное время для подготовки к экзаменам, составьте график и помечайте галочкой выполненную работу.
- ✓ Позволяйте себе каждый день перед сном гулять на улице хотя бы 30 минут.
- ✓ Следите за питанием, исключите фастфуд, больше употребляйте фрукты и овощи мясо и рыбу.

## **Как вести себя на экзамене**

- Будь внимателен
- Соблюдай правила
- Сосредоточься
- Не бойся
- Начни с легкого
- Пропускай
- Читай задание до конца
- Думай только о текущем задании
- Исключай
- Угадывай
- Проверяй

## **Не огорчайся!**

**Важно!!!** Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний. Хорошенько выспись, но не опоздай на экзамен.