

Психологическая подготовка к экзамену

Чтобы избежать срывов, предлагаю познакомиться со способами, которые оперативно помогут справиться с волнением и тревогой, снять напряжение – как во время экзамена, так и в период подготовки к нему.

- 1) «Сколько зубов?..». Посчитайте зубы кончиком языка.
- 2) «Контакт с водой». В период возникновения стрессовой ситуации, чтобы снять напряжение, сполосните руки и лицо прохладной водой, захватить область за ушами. Вода снимает негатив и активизирует ресурсы организма.
- 3) «Переход во времени». Если есть возможность, покиньте помещение, в котором возник острый стресс. Если обстоятельства не позволяют, мысленно переместитесь во времени: вспомните приятные мгновения (поездка на море, в гости, неожиданный сюрприз, недавняя смешная ситуация). Если есть домашние животные, подумайте, чем бы они могли быть заняты в ваше отсутствие (спят, гуляют, ждут вас, хулиганят). Помните – такой «переход во времени» не должен длиться более 3–4 минут, иначе будет трудно вновь настроиться на учебный лад.

Фразы-формулы для самопрограммирования:

- 1) Я могу получать радость каждый день своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен.
- 2) Экзамен – лишь часть моей жизни.
- 3) Чтобы ни случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
- 4) Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

Если вы хотите эффективно подготовиться к экзамену, важно соблюдать условия, которые позволят поддержать работоспособность. Необходимо чередовать умственный и физический труд. После 40–50 минут подготовки обязательно устройте перерыв на 8–10 минут. Встаньте из-за письменного стола. Выполните легкие упражнения. Сделайте что-то по дому, например можно полить цветы, вынести мусор, пропылесосить пол. Чтобы сохранить зрение и дать глазам отдых, делайте перерыв каждые 10–15 минут. Выполните несложные упражнения. Например: смотрите попеременно вверх-вниз, влево-вправо. Напишите глазами свои имя, отчество и фамилию. В течение 20 секунд фиксируйте взгляд на удаленном предмете, затем в течение 20 секунд – на листе бумаги перед собой. Нарисуйте глазами квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Следующее упражнение позволит вам при подготовке к экзамену активизировать свои познавательные способности. Большим и указательным пальцами одной руки необходимо с силой сдавливать фалангу каждого

пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльной части ладони, затем в межпальцевой плоскости. Потом руки меняются. После этого большим пальцем правой руки необходимо нажимать на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем те же действия проделать другой рукой.