

КАК УСПЕШНО СДАТЬ ЭКЗАМЕН?

Каждому, кто хоть раз сдавал экзамены, известно, что у преподавательского стола происходит не только проверка знаний, но и трудная, часто требующая мобилизации всех умственных и душевных сил проверка личности.

Экзамен - наиболее сложная стрессовая ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, к его личностным качествам, к его психической устойчивости. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит.

Конечно, главным условием успешной сдачи экзамена была и остаётся хорошая предметная подготовка. Но кроме этого важным критерием успеха на экзамене является эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, несмотря ни на что.

Итак, как подготовиться психологически?

- ❖ Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели.
- ❖ Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие.
- ❖ Постараться сначала запомнить то, что даётся легко, а потом переходить к изучению трудного материала.
- ❖ В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, общайтесь с интересными людьми, помогите тем, кто особенно нуждается в вашей любви, заботе, ласке.

Режим дня:

- ❖ Раздели день на три части: учебный труд - 8 часов, отдых - 8 часов, сон - не менее 8 часов.
- ❖ Организуй своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.

Питание:

- ❖ Трёх-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами.
- ❖ Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.
- ❖ Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.
- ❖ Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом).
- ❖ Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина (2 чайные ложки измельчённых семян на чашку).
- ❖ Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С).
- ❖ Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, влияющие на уровень необходимого мозгу вещества - серотонина.

Условия поддержки работоспособности:

- ❖ Чередовать умственный и физический труд;
- ❖ Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание;
- ❖ Минимум телевизионных передач и работы за компьютером;
- ❖ Стимулировать познавательные способности можно при помощи следующего упражнения: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливать фалангу каждого пальца другой руки, начиная от ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Затем руки меняем.
- ❖ Поднять настроение и наполнить себя свежей силой помогут вдохи и выдохи со звуками «Аааа», «Ииии», «Оооо», «Уууу». Важно чтобы при вдохе звук пелся поступательно вверх (представьте, что вместе с воздухом выдыхаете светлые и радостные мысли), а при выдохе поступательно вниз (при этом из вас вытекает ощущение усталости, утомления, скуки).

Конечно, стресс не является болезнью, которую нужно лечить, но само пребывание в стрессовом состоянии довольно дискомфортно и от него хочется избавиться. Во время экзаменов стресс дезорганизует деятельность, понижается самооценка, появляется чувство неуверенности в себе. Естественно это не способствует успешной сдаче экзаменов. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его.

Пути преодоления:

1.Обращайтесь к себе позитивно. Если вы что-то не успели выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.

2.Представляйте себе положительные результаты. Представляйте себе успех, то, как будете рады вы и ваши близкие успешной сдаче.

3.Определите оптимальное время работы и наилучшую обстановку. Большинство из нас либо "совы", либо "жаворонки". Установите свое лучшее время и запланируйте как можно больше дел вокруг, в его пределах, чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.

4.Во время подготовки к экзаменам, чередуйте умственную нагрузку с физическими упражнениями, которые избавят вас от напряжения и беспокойства.

5.Поощряйте себя чем-либо после каждого выученного билета.

6.На время экзаменов отрегулируйте свой режим дня.

7.Разбивайте изучение большого объема материала на части, в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.

8.Во время подготовки к экзаменам очень важно овладеть техникой расслабления, ибо это даст вам возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.

9. И последнее - это чувство юмора, ведь юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.

Если экзамен сдан успешно:

- ❖ Похвалите себя, позвольте себе ласковые слова в свой адрес.
- ❖ Постарайтесь отыскать положительные действия и качества, за которые стоит себя похвалить. Скажите: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что...» (продолжи фразу по своему усмотрению).
- ❖ Побалуйте себя сюрпризом.

Если вы «завалили» экзамен:

- ❖ Задумайтесь и попытайтесь ответить на вопросы, почему это произошло, в чём твоя ошибка?
- ❖ Скажите себе: «Отрицательный результат - это тоже определённый опыт, из которого необходимо извлечь урок. Всем это под силу, все могут с этим справиться - и я смогу!»
- ❖ Беритесь за дальнейшее изучение материала с удвоенной силой!

И, тем не менее, не забывайте о том, что экзамен - это всего лишь проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам. Относитесь к экзамену как к решению одной из нормальных жизненных задач. В конце концов, экзамены, каким бы серьезными они ни были, - не решают, по большому счету, вашу судьбу. Ее строите вы сами. И не следует забывать, что колледж, институт, наконец, работа - это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней.

Стресс - тоже часть жизни. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни, а иногда - ее движущая сила. Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать экзамены.

И, как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша победа и ваш шанс.

Хочется надеяться, что эта статья настроила вас на «позитивную волну» и поможет благополучно преодолеть рифы экзаменационного периода.