

Памятка для тех, кто готовится сдавать экзамены

1. Думайте о позитивном результате сдачи экзамена, переключайтесь от мыслей, связанных с негативными представлениями экзаменационной процедуры.
2. Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Нельзя настраиваться на неуспешность. Не тратьте на это напрасно силы, попробуйте, наоборот, выстроить программу успеха, продумайте и проиграйте её в деталях.
3. Решите, зачем Вам нужно успешно пройти экзаменационные испытания, какая польза для Вас от успешной сдачи экзамена. Продумайте, какие возможные перспективы профессионального обучения в дальнейшем открываются для Вас.
4. Соблюдайте правильный режим подготовки к экзамену, для лучшего усвоения программы лучше изучать в день немного учебного материала, но качественно, полностью разобрав тему, с примерами, с вопросами. Не гонитесь за большим объёмом материала, не создавайте у себя в голове хаоса и беспорядка; крошка из обрывков знаний не лучший помощник на экзамене.
5. Готовьтесь к экзаменам в соответствии со своими биологическими ритмами, кому-то лучше утром сесть за подготовку, а кто-то предпочитает спокойно начать готовиться вечером. Главное, соблюдайте режим здорового сна, спите не менее 8-ми часов в сутки.
6. Если вы чувствуете, что подвержены сильному волнению и тревоге, у Вас низкий уровень стрессоустойчивости, не бойтесь обратиться к психологу за помощью.
7. Вы также можете самостоятельно воспользоваться тренинговыми упражнениями для укрепления психологического настроения и снятия повышенной стрессовой реакции организма. Постарайтесь адекватно оценить свои сильные стороны и опирайтесь на них при подготовке и сдаче экзамена.

И у Вас всё обязательно получится!

Накануне экзамена:

Иногда школьникам кажется, что раз удастся выучить один параграф перед уроком, значит и подготовку к ГИА ли ЕГЭ можно отложить на последнюю неделю. Но когда мы судорожно пытаемся выучить большой объем материала, то в голове все путается. Поэтому готовиться к экзамену стоит каждый день понемногу. А вот накануне экзамена учебники нужно отложить и лечь спать пораньше.

Настройся на продуктивную работу на экзамене и хороший результат.

❑ В день перед экзаменом не учи ничего нового! Потрать первую половину дня на повторение того, что ты хуже всего помнишь. Во второй половине дня отложи учебники и отдохни. Хорошо, если это будет отдых на улице, а не перед компьютером.

❑ Вечером накануне экзамена соверши получасовую или часовую прогулку, это поможет быстрее уснуть.

❑ Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства, а также пить много кофе или чая.

Нервная система и так будет в напряжении в день экзамена, поэтому таблетки, энергетики и кофеин могут привести к обратным последствиям: к вялости, сонливости, трудностям с мышлением.

❑ Постарайся перекусить с утра: мозгу нужны углеводы для полноценной работы.

❑ Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить отношение к ней.

❑ ЕГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!

❑ Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.

Позитивные установки:

- Я готов к экзамену.
- Я занимаю своё рабочее место и сосредоточенно начинаю читать задание.
- При возникновении беспокойства я дышу медленно и глубоко. Я сделал всё, чтобы подготовиться к экзамену. Ко мне возвращается спокойствие.
- Анализирую все задания и выбираю из них те, которые могу сделать сразу и легко. Проверяю их. Я молодец. Начинаю решать следующее задание. Если задание вызывает трудности – откладываю его. Вернусь к нему позже и решу.
- Дышу ровно и спокойно. Это всего лишь экзамен. Я в безопасности.

Дыхательные упражнения

Что делать, если во время экзамена ты разволновался и ничего не помнишь? Следи за своим дыханием!

Когда человек попадает в стрессовую ситуацию, его организм автоматически переходит на режим «тревога».

Мышцы напрягаются, а дыхание становится поверхностным. Напряженные мышцы мешают качественному кровоснабжению мозга, вследствие чего раньше наступает усталость. А мысли «что скажут родители (друзья, учителя), если я не сдам...» может вообще повергнуть в ступор. Как с этим бороться? Сделай дыхательные упражнения!

Упражнение 1.

Вдох 1-2-3, Выдох 1-2-3-4-5-6-...

В дыхании на расслабление важную роль играет выдох. Поэтому самое простое упражнение - сделать выдох длиннее вдоха. Дыши носом, сделай обычный вдох и отсчитывай мысленно и равномерно, сколько он займет. Можно считать по пульсу, можно просто отсчитывать "раз-два-три...". Допустим, вдох прошел на 3 счета, значит, выдох, равномерный, постепенный и спокойный, должен идти от 5 счетов и дальше, насколько это позволяют легкие.

Упражнение 2.

Вдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4, Выдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4.

Это упражнение часто подходит, если ты разволновался, дыхание и пульс зачастили. Вдох и выдох только носом, равномерные по количеству счета, пауза - значит, задержка дыхания. То есть между вдохом и выдохом необходимо задержать дыхание на такое же время.