

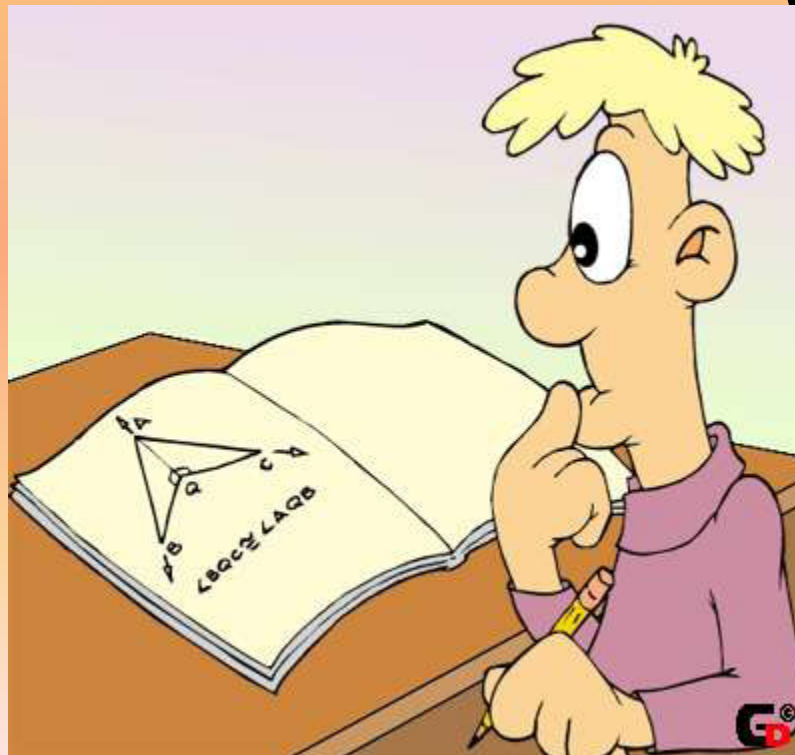


# Психологическая подготовка к экзаменам

*Каждый, кто сдает экзамены,  
независимо от их результата,  
постигает самую важную в жизни науку –  
умение не сдаваться, а провалившись –  
вдохнуть полной грудью и идти дальше.*

# Что создает волнение перед экзаменом?

- 1. СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
- 2. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ.
- 3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.



- Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.
- **Необходимо настроиться на успех, удачу!**



# Как победить тревожность?

## ПЕРЕМЕИНОВАНИЕ.

- Наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.
- ВАЖНА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО, МЫСЛИ об экзамене ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО ПОЗИТИВНЫЕ.
- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».



# Как победить тревожность?

ОБСУЖДЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЭКЗАМЕНЕ И ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ.

- Обсудить вопросы:

1. Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил её?

2. Как вести себя, если не знаешь ответ?

И другие.



# Как победить тревожность?

- ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ ПОЛЕЗНО ДЕТАЛЬНО НАРИСОВАТЬ СИТУАЦИЮ ЭКЗАМЕНА В ВООБРАЖЕНИИ, А ЗАТЕМ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ВООБРАЖАЕМОЙ КАРТИНЫ ПОСТАРАТЬСЯ РАССЛАБИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД.





**ПРИЕМЫ,  
МОБИЛИЗУЮЩИЕ  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ  
ВОЗМОЖНОСТИ ОУЧАЮЩИХСЯ  
ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ  
ЭКЗАМЕНОВ**

**Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.**

- В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.
- Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.





- Небольшая проблема, с которой сталкиваются экзаменуемые, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.
- 1) Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг».
- 2) Нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его.



# Энергетическое зевание.

- Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание».
- Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно.
- Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.



# Дыхательная гимнастика.

- Успокаивающее дыхание - выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- При мобилизирующем дыхании - после вдоха задерживается дыхание.
- В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.



# Упражнения для снятия стресса

- *Упражнение 1. 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.



## Упражнение 2.

- Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.
- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.



## ***Упражнение 3***

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

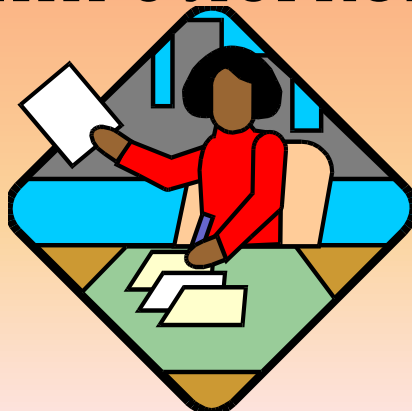
- Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

## *Упражнение 3*

- Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
- Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

# Как вести себя во время сдачи экзаменов?

- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься!
- Не бойся!
- Начни с легкого!





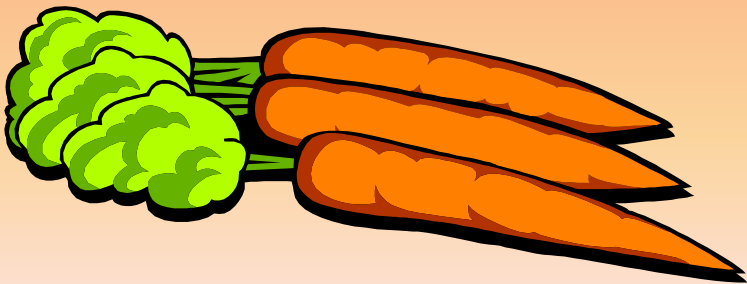
# Как вести себя во время сдачи экзаменов?

- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Проверь!
- Не огорчайся!



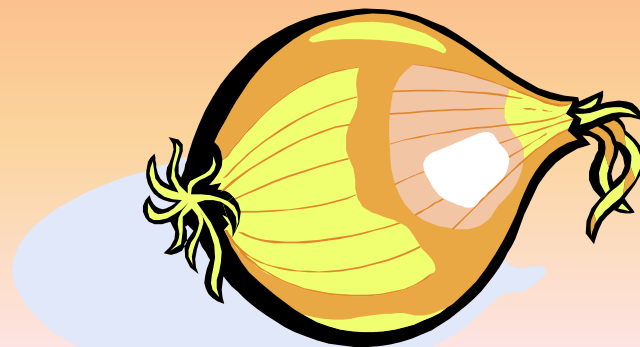
## Меню из продуктов, которые помогут улучшить память

- **МОРКОВЬ** – облегчает заучивание наизусть.
- **АНАНАС** – для удержания в память большого объёма текста.
- **АВОКАДО** – источник энергии для кратковременной памяти.



# Меню из продуктов, которые помогут сконцентрировать внимание

- **КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть.
- **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психической усталости.
- **ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.



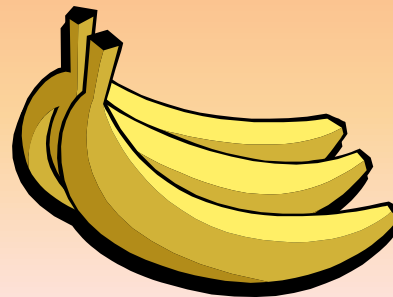
## Меню из продуктов, которые помогут успешно «грызть гранит науки»

- **КАПУСТА** – снимает нервозность
- **ЛИМОН** – освежает мысли и облегчает восприятие информации.
- **ЧЕРНИКА** – способствует кровообращению мозга.



# ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ.

- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гармона счастья»- эндорфина.
- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- **БАНАНЫ** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».





*Каждый, кто сдает экзамены,  
независимо от их результата,  
постигает самую важную в жизни  
науку – умение не сдаваться, а  
провалившись – вдохнуть полной  
грудью и идти дальше.*

Ни пуха, ни пера!

