

# Как помочь себе во время экзаменов?

## Приемы волевой мобилизации

Экзамены – это серьезное испытание для выпускников. Экзамены требуют большого напряжения эмоциональных и умственных сил. И часто они сопровождаются волнением эмоциональным напряжением, стрессом.

? От чего зависит степень волнения на экзамене?

В большей степени, от того, насколько вы уверены в своих силах, и как вы выучили материал. Иногда же это зависит от того, как выпускник умеет справляться со своей тревожностью, насколько он умеет преодолеть стресс.

? Что необходимо знать выпускнику, чтобы не волноваться?

Чтобы быть спокойным на экзаменах, необходимо научиться приемам волевой мобилизации, которые помогают снять напряжение, стать более уверенным в себе, активизировать деятельность.

### Приемы волевой мобилизации

"Волевое дыхание"

Это упражнение необходимо для появления уверенности в своих силах и готовности действовать.(Повторяется несколько раз до появления результата)

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимайте руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте глубокий спокойный вдох и медленный выдох с медленным одновременным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягайте мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Представьте себе, как руками вы прессуете воздух и направляете его вниз, в землю.

По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

### Дыхательная гимнастика

уменьшает волнение, внутреннее беспокойство, улучшает память и внимание.

Сидя распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза(4-6 секунд):

Глубокий вдох через нос. Мысленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте ощущение горячей монетки.

Вторая фаза(2-3 сек.):Задержка дыхания

Третья фаза(4-6сек.):Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, мысленно нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками.

Четвертая фаза(2-3 сек.): Задержка дыхания

Расслабление.

## КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи учебные принадлежности.
  - Можно ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, так как они повышают интеллектуальную активность. Достаточно какой-то иллюстрации или календаря в таких тонах.
  - Выключи музыку и телевизор. Продуктивная умственная деятельность возможна лишь в условиях тишины.
  - Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально загрузит утренние или, напротив, вечерние часы. Наиболее цепкая память между 8 и 12 часами дня и около 19 часов вечера.
  - Начиная повторение материала на свежую голову - пока не устал, с самого трудного, с того раздела, который знаком хуже всего.
- ! Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет, нет настроения. В таком случае полезно начать с самого легкого материала, который более всего интересен и приятен.
- Но если и это не помогает, если ты не можешь сосредоточиться, включиться в работу, немедленно приступай к процессу «вработывания». Что это такое? Сидя за столом, начинай писать любые строчки, какие только приходят тебе в голову. Главное, не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерываться. Через некоторое время мыслительные процессы начнут работать, и ты начнешь думать о занятии.

Также, лучше всего активность внимания повышают активные действия – жестикуляция, ходьба, гимнастические упражнения.

Кроме того, можно использовать простейший аутотренинг, который поможет включить умственную деятельность.

### Аутотренинг

Сядь за стол, где лежат книги, конспекты, закрой глаза и про себя или шепотом повтори

8-10 раз: «Я могу писать, Я могу писать, Я могу писать, я пишу...я пишу».

Фразы могут быть разными, но главное условие – они должны быть короткими и существенными. Причем интонации должны нарастать от механической безучастности до приказа или требования. В момент наибольшего напряжения нужно внезапно замолчать, расслабиться, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, ты ничего не хочешь и не ждешь. Побудь в этой пустоте, забудь обо всем, и ты почувствуешь, как через некоторое время в этой пустоте начнет всплывать твоя фраза, а потом и

требование писать. Рука сама потянется к бумаге...Если что-то мешает, нужно попробовать вновь расслабиться и вновь услышать свой приказ.

- НЕ стремись к тому, чтобы прочитать и выучить наизусть весь учебник. Учи материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомни и запиши все, что ты помнишь по этому вопросу, и лишь затем проверь себя по учебнику.
- При изучении вопроса вообще полезно структурировать материал, то есть составлять схемы, рисунки, план.
- Обязательно чередуй работу и отдых, так как монотонность и однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности. Поэтому необходимо через каждые 30-40 минут делать паузу на 10 минут, чтобы дать мозгу отдохнуть. Во время перерыва можно расслабиться, посидеть с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: потанцевать под музыку, сделать несколько ритмичных упражнений.
- Спать нужно при открытой форточке и не менее 9 часов. Это восстановит трудоспособность и обеспечит полноценный отдых.
- Для сохранения сил и повышения работоспособности организуй правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок.
- Важное значение имеют овощи и фрукты. Так, улучшить память помогает морковь, смешанная с растительным маслом, так как она стимулирует обмен веществ в мозгу. Необходимы также фрукты и овощи с большим содержанием витамина С, которые помогают удерживать в памяти большие текстовые объемы.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, заранее настраивайся на лучшее.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.