

Рекомендации старшеклассникам по сдаче экзаменов

Каждый человек накануне экзамена испытывает нервное напряжение. Если это напряжение не слишком сильное, то оно способствует мобилизации организма на лучшее выполнение задания. Если же это напряжение переходит в стрессовое, то оно, наоборот, мешает, поэтому его необходимо снять. Сделать это помогут некоторые упражнения:

- 1 Глубоко вдохнуть через нос, задержать дыхание на четыре секунды, а затем медленно выдохнуть через рот. Повторить 4-6 раз. При этом состояние вегетативной нервной системы нормализуется, наступает покой и душевное равновесие.
- 2 Полное расслабление тела поможет добиться максимального эффекта. Для этого надо сделать вдох и собраться в комочек. Потом резко расслабиться. При таком чередовании мышечного напряжения и расслабления вместе с телом расслабляется и психика.

Рекомендовано перед экзаменом

Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впасть в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.

Если все же вы запаниковали, резко поверните голову вправо; этот простой прием активизирует левое полушарие мозга – логическое, рассудочное, эмоционально холодное.

При волнении хорош следующий прием: Медленно сосчитайте до 10 и одновременно поведите кончиком языка по небу – туда – обратно. Это щекотно, кроме того, монотонные движения успокаивают.

Если Вы ощущаете в своей голове пустоту, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.

Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха. Медленно считая про себя «1, 2, 3, 4» - сделай глубокий вдох, на «5, 6, 7, 8, 9, 10» –долгий выдох; на «11, 12, 13, 14» – задержите дыхание. Сделай так хотя бы 3-4 раза.

Мобилизующее дыхание – вдох в два раза длиннее выдоха.

После экзамена не нужно попусту тратить время осуждая и критикуя себя за то, что по Вашему мнению, Вы сделали не так. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

В Англии говорят: «Проблема, которой ты поделился – решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделиться своими заботами. Может быть это будет Ваш друг или член семьи.

10 полезных советов:

- 3 Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену. Если Ваш мозг устал, он не сможет запомнить ничего больше.
- 4 Планируйте свое время.
- 5 Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.
- 6 Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.
- 7 Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или о возможном провале.
- 8 Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
- 9 Будьте бдительны – если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.
- 10 Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет Вас готовиться интенсивнее.
- 11 Поступайте разумно – если обсуждение сданного экзамена с друзьями расстраивает Вас – не делайте этого! Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!
- 12 Если Вы занимаетесь вечером, не ложитесь спать сразу после учебы. Ваш мозг будет продолжать анализировать информацию и не скоро успокоится. Лучше устройте себе небольшую вечернюю прогулку. Займитесь чем-нибудь расслабляющим и успокаивающим, переключитесь на другие заботы.

Желаем успешно сдать экзамены и смело вступить во взрослую жизнь!