

К ЭКЗАМЕНАМ ГОТОВ!

Содержание рекомендаций делится на три блока:

- Информационный блок (как правильно вести себя на экзамене и выполнять задание);
- Эмоциональный блок (как справиться со своими эмоциями и чувствами во время экзамена);
- Поведенческий (отработка желаемого поведения).

Информационный блок.

Будь внимателен! Сосредоточься! Читай задание до конца!

Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени выполнить легкие, доступные для тебя задания (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернись и подумай над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Эмоциональный блок.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, 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. При стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, все должно быть в меру! Очень полезны физические упражнения. Необходима психическая и физическая релаксация. Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей.

Приемы помогающие справиться со стрессом и чувством тревоги на экзамене:

- ☞ Аутогенная тренировка;
- ☞ Дыхательная гимнастика;
- ☞ Кинезиологические упражнения.

Аутогенная тренировка – это умение настраиваться на что-либо. Способность к концентрации необходима артисту перед выходом на сцену, спортсмену перед стартом, лётчику перед полётом. А каждому из нас это умение позволит привести себя в оптимальную форму перед экзаменом.

Аутогенная тренировка (3-5 минут).

Инструкция: Удобно сесть, закрыть глаза, спина прямая, руки на коленях. Сосредоточьтесь на формуле “ Я спокоен. Я уверен в себе”. Мысли отгонять не стоит, пусть они плывут мимо в виде облаков.

Дыхательная гимнастика. Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания. В дыхательной гимнастике существуют понятия успокаивающего и мобилизующего дыхания. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем — после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, активизирует внимание.

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снятие напряжения. Инструкция: «Представьте себе, что сейчас вы будете надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и,

медленно, через приоткрытые губы надуйте его». Упражнение можно повторить 3 раза.

Активирующая дыхательная техника.

Показания к применению техники: состояние утомления, слабости, сонливости.

Технология: Глубокий вдох продолжительностью не менее 3 секунд.

Резкий, форсированный выдох с затруднением через нос.

Для достижения необходимого эффекта необходимо повторить не менее 5–6 раз.

Кинезиологические упражнения. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Если ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги букву «Х», и несколько минут созерцать её. Это упражнение поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Активизация познавательных способностей. Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Поведенческий блок.

Образ уверенности складывается из двух составляющих: как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь.

Упражнение «Мои ресурсы». Инструкция: Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться» (записать те свои качества и характеристики, которыми я могу гордиться, которые считаю своими сильными сторонами). Когда первая часть упражнения выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны напишите, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена.