

Дорогие выпускники!

В ближайшем будущем вам предстоит событие, которое нарушит ваш душевный комфорт – сдача экзаменов. Эта ситуация для всех одинакова, а переживает и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Почему ученик не сдает экзамен? По данным психологов 23% школьников и студентов проваливаются потому, что не могут справиться со своим волнением. Чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации. Итак, сдача экзамена - это стресс. А что такое стресс? Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.

Итак, экзамен - это стресс, а каковы его признаки?

Это: тревога, неуверенность, паника, импульсивность, подавленность, раздражительность, Дрожь, спазмы, сердцебиение, головные боли, краснота, мышечная скованность, ослабление памяти.

При подготовке к экзаменам необходимо соблюдать режим дня.

За учебники лучше садиться днем в 9.00, когда работоспособность наиболее высока. В конце каждого часа делать перерыв на 10-15 минут, во время которого отдых активный - прогулка, небольшая физическая работа. После 3-2,5 часов большой перерыв -30 минут, и еще 3 часа занятий. Потом обед -2 часа отдых и еще 2-3 часа занятий. Желательно избегать просмотра фильмов, телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, так как все это увеличивает умственную нагрузку. Сон не менее 9 часов. Ночные занятия неэффективны, так как истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию

Основные правила для снятия нервного напряжения

1. Научитесь сбрасывать напряжение – навыки аутотренинга (я спокоен, у меня все получится, я хорошо знаю материал).

2. Давайте отдых своей нервной системе – в конце каждого часа отдыхать 5 минут, хороший ночной сон, а при необходимости кратковременный дневной (до 30 минут).

3. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными:

- Упражнение «Якорь». Приняв удобную позу, вспомните ситуацию, в которой испытывали ощущение радости. Надо воспроизвести ее в воображении, запоминая чувства, которые при этом возникли. При этом

крепко соединяя большой и указательный палец, повторить несколько раз. Вырабатывается своеобразный рефлекс, в дальнейшем сжимая пальцы, можно вызвать у себя ощущение радости и подъема произвольно, например, во время подготовки к экзаменам.

- Упражнение «Стряхни» - помогает избавиться от неприятных эмоций. Встаньте и начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное – мысли, заботы – слетает с вас. Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. И потрясите головой. Весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь бодрее и веселее.

4. Предвосхищение событий – создание ситуации, максимально приближенной к экзамену. (Вспомните, как вы ощущали себя на контрольной работе, на пробном экзамене). Таким образом, это состояние уже будет знакомо.

5. Разговор об экзамене – тревогу вызывает не само событие, а мысли о нем, неопределенность. Чтобы снизить тревожность, можно поговорить с самим собой (родителями, друзьями) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия.

Методы запоминания

1. Метод ключевых слов – применяется для запоминания длинных текстов. Для этого текст разбивается на разделы. В каждом из них выделяются основные мысли, минимальное количество ключевых слов, которые надо связать между собой и запомнить. Таким образом, складывается «скелет» текста, при помощи которого можно воспроизвести весь текст.

2. Метод 6 вопросов – кто? что? когда? почему? где? как? При работе с текстом необходимо задавать все эти 6 вопросов, полученные ответы иногда записывать на бумаге.

3. Метод И.А. Корсакова - повторить информацию в течение 20 секунд после ее восприятия, так как самая большая потеря информации идет в начале запоминания. Промежутки между повторениями удлиняются, но число повторений такое, чтобы информация не забылась

1-й день - 2 повторения;

2-й день - 1 повторение;

3-й день – без повторения;

4-й день - 1 повторение;

5-й день – без повторения;

6-й день - без повторения;

7-й день - 1 повторение.

4.Методы запоминания цифр

- вербальный код (людям с преобладанием слуховой памяти) – составлять рифмы, каламбуры: ноль-моль; один - блондин; два-дрова; три-осетрина; четыре черт в тире; пять – пятка; шесть – шерсть; семь –семья; восемь – осень; девять –дева; десять –деспот;

- визуальный код (людям с преобладанием зрительной памяти) ноль-круг; два - близнецы; три-треугольник; четыре-квадрат; пять – пальцы рук; восемь – песочные часы; девять –улитка ;

- свободные ассоциации – запоминать, используя даты исторических или личных событий.

Приемы работы с запоминаемым материалом

- группировка – разбивание материала на группы (по смыслу, ассоциациям);

- план - выделение опорных пунктов, которые служат опорой для остального текста (тезисы, цифры);

- классификация – распределение по классам, группам на основе определенных общих признаков;

- схематизация – построение графических схем;

- ассоциации – установление связей по сходству или противоположности.

Упражнение для снятия стресса. (Можно делать в любом месте).

Необходимо сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить вместе ноги и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдохе (выдох длиннее вдоха).

2. Закройте глаза, посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1, представляйте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный счет, 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, потом до 30 и так до 50.

Используя полученные сегодня знания, я желаю вам стать сильными и уверенными в себе.

Экзаменационное меню

1. Для улучшения памяти:

-морковь - стимулирует обмен веществ в мозгу, облегчает заучивание наизусть;

-ананас – полезен тем, кому надо удерживать в памяти большое количество текста, поэтому любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Достаточно выпивать 1 стакан сока и благодаря большому количеству витамина С вы будете на высоте;

- авокадо – источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот, достаточно половины плода.

Для сохранения сил и работоспособности нужно организовать правильное питание, нельзя садиться заниматься на голодный желудок, поэтому важное значение имеют и продукты.

2. Для концентрации внимания:

- креветки – снабжают мозг важными жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть, достаточно 100 г в день. Но солить их надо только после кулинарной обработки (варки);

- орехи – укрепляют нервную систему, стимулируют мозг, особенно при длительной нагрузке (доклад, конференция, поездка за рулем);

- лук – помогает при умственном переутомлении или психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом (половина луковицы в день).

3. Для заучивания материала:

- капуста – снимает нервозность;

- лимон –освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С;

- черника – способствует кровообращению мозга, есть свежие ягоды или варенье;

- бананы – содержат серотонин – вещество необходимое мозгу, чтобы тот просигналил: «Вы счастливы»;

- клубника – быстро нейтрализует отрицательные эмоции(150г/день)

Накануне экзамена прекратить занятия в середине дня, вовремя лечь спать.

Не прибегать к успокоительным средствам, так как таблетки могут привести к обратному эффекту.