Профилактика стресса во время экзаменов

Экзамен (в переводе с латыни - испытание) - это не просто отчет об усвоении некой суммы знаний по какому-то предмету или кругу вопросов. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих незаменима.

При подготовке к экзаменам воспользуйтесь следующими советами:

1. Сон - это важно. Постарайтесь перед экзаменами, особенно накануне, хорошо выспаться. Полноценный сон всегда был лучшим средством для восстановления физических сил и психических способностей (памяти, внимания, мышления), а, следовательно, и работоспособности.

2. Прогулка перед сном или открытая форточка на ночь. «Какая прогулка!» возмутитесь вы, закопавшись в учебниках. И будете не правы. Сколько бы еще ни оставалось невыученного материала, найдите 15 мин. для прогулки на свежем воздухе. Это отвлечет вас от «зубрежки», крепит вашу нервную систему, обогатит мозг кислородом, а он (мозг) в благодарность за это сможет поглощать и «переваривать» знания с большим аппетитом.

3. Физкультура победит адреналин! Волнение, тревога непременно связаны с мышечным напряжением. Всем известно, что страх может вызвать спазм гортани, онемение отдельных частей тела. Чтобы уберечься от нежела-тельных последствий стресса, в целях профилактики рекомендуется уделять время для физических упражнений (3-4 раза в день по 15 мин).

4. Минутки отдыха. В перерывах между занятиями закройте глаза и представьте себя кусочком масла, который лежит на тарелке, стоящей на подоконнике. На него падает луч теплого, весеннего солнца. Масло начинает таять, медленно растекаясь по тарелочке. Все тело расслаблено, в мышцах приятное тепло. Погрелись? А теперь открывайте глаза и с радостью продолжайте поглощать научные догмы.

5. Умное меню. Ваш организм как никогда нуждается в витаминах. Специалисты по питанию утверждают:

-орехи благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;

-морковь улучшает память;

-авокадо является источником энергии для кратковременной памяти;

-капуста снимает нервозность;

-лимон, апельсин благодаря витамину С освежают мысли и облегчают восприятие информации;

-бананы, клубника помогут спать спокойнее, так как они нейтрализуют отрицательные эмоции;

-ананас поможет удержать в памяти большое количество материала;

-креветки помогут сконцентрировать внимание;

-черника способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

-шоколад питает клетки мозга.

Предлагаем вам рецепт коктейля, помогающего освежить память и сохранить силы: 1 чайная ложка меда, 1 желток, 1 стакан сока лимона или апельсина.

Помните: во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Недостаток воды 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.

6. Метод «3-4-5». Как правило, подготовка к экзамену проходит под девизом: «В день по одному билету - выучить!» И это большая ошибка. Московский психолог А. Пронин предлагает метод «3-4-5». Это означает, что время до экзамена делится на три равные части. За первые несколько дней заучивается весь необходимый материал на «тройку», следующие несколько дней - на «четверку», а в оставшиеся дни - доучивается на «пять». Пользуясь этим методом, вы избавитесь от страха опоздать и не выучить, а повторение, как известно, - «мать учения». К тому же вы получаете целостное представление о предмете.

7. Оптимизм - залог успеха. Главное, собираясь на экзамен, нельзя твердить: «Совершенно ничего не помню», «Ничего не знаю» и т. д. Нужно, наоборот, настраивать себя: «Я сдам», «Я все знаю», «Я все выучил», «Я абсолютно спокоен и уверен в своих знаниях» и т. д. Это на подсознательном уровне вас организует и заставит сконцентрировать все внутренние силы на решительный бросок - сдачу экзамена.

8. «Встречают по одежке ...» Всем известна данная пословица. Что же лучше всего надеть, идя на экзамен? Особенно сейчас, когда мода так разнообразна? Не углубляясь в профессиональные тонкости моды, переключим внимание на адекватность одежды и ситуации. Деловой костюм на экзамене – лучшая одежда.

9. Шпаргалки. Главное - это то, что шпаргалка помогает при подготовке к экзаменам.

Гораздо легче запоминать материал, одновременно читая его и записывая ка¬кие-то основные положения. Также шпаргалка, вернее, ее наличие, помогает неуверенным ученикам: чаще всего такие школьники не пользуются шпаргалками на экзамене, но сама мысль о том, что «подсказка» рядом, придает уверенности.

10. Конспектирование. Текст можно очень сильно сократить, представив его схематично в виде звезды, дерева, скобки и т. п. При этом восприятие и каче¬ство запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

Наступило время экзаменов

Значительную роль при сдаче экзаменов играет ваше поведение и умелое использование тактических приемов. Рекомендации, приведенные ниже, помогут вам не растеряться в сложной ситуации:

1. Экзаменаторы тоже люди! Заходите на экзамен с ослепительной улыбкой (дома обязательно отрепетируйте перед зеркалом свой выход). Смело пользуйтесь «принципом зеркала»: всей душой полюбите преподавателя (но не заискивайте), и, отражая ваше очарование, он непременно ответит взаимностью.

2. Уверенность и спокойствие! Взяли билет - не торопитесь. Прочитайте весь билет до конца и начните с самого легкого вопроса.

3. Экзамен - это творческий процесс! Помните, что преподаватель знает весь сдаваемый вами материал «назубок». И от того, как вы будете преподноситьего, зависит, вызовет это

интерес у преподавателя или нет. Подойдите к процессу сдачи экзамена творчески, как актер.

4. Главное - не молчите! Говорить старайтесь ровно, без длительных пауз. Молчание часто расценивается как незнание и порождает массу дополнительных вопросов. Начните с того, в чём вы уверены на 100%: первые правильные фразы, бодрые интонации в вашем ответе произведут благоприятное впечатление.

5. Наглядность. Если при ответе у вас есть возможность нарисовать график или схему – воспользуйтесь этим.

6. Тактические мелочи.

-Информация, сообщаемая на экзамене, должна быть полной, ясной, содержательной. Не следует слишком растягивать свой ответ.

-Выделяйте важные слова.

-Отвечайте последовательно. Старайтесь придерживаться составлен-ного вами плана ответа - это сделает ваш ответ более уверенным и логичным.

- Если забыли что-то сказать, лучше не говорить: «Да, я еще забыл сказать…». Говорите, например, так: «Я хочу вернуться к …; Я хочу добавить…; Следует подчеркнуть…»

-Если вам задали дополнительный вопрос – не пугайтесь. Можете сказать, что вам нужно немного подумать. Четко сформулируйте ответ в уме, после этого можно отвечать.

-Если вы оговорились и все стали смеяться, не переживайте! Оговариваются даже профессионалы. Посмейтесь вместе со всеми и продолжайте дальше свой ответ.

7. Последний штрих. Ответ почти закончен, и важно логично его завершить обобщением. Оно не должно сводиться к простому повторению наиболее важных положений ответа - необходимо лишь выделить и изложить одну-единственную основную мысль (четко, ярко, убедительно). Завершить ответ можно с использованием следующих фраз: «Итак, можно прийти к выводу…», «Таким образом ...»; «Подводя итоги ...» и т.п.