

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК «МИТСО»

Профилактика стресса во время экзаменов



Экзамен (в переводе с латыни - испытание) - проверка чьих-либо знаний по какому-либо учебному предмету, которая проходит по установленным правилам.

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 минут для прогулки на свежем воздухе. Это отвлечет вас от «зубрёжки», укрепит 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 нежелательных последствий стресса, в целях профилактики рекомендуется уделять время для физических упражнений (3-4 раза в день по 15 мин).

4. 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.

5. 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 какие-то основные положения. Также шпаргалка, вернее, ее наличие, помогает неуверенным студентам: чаще всего такие обучающиеся 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. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счёт большей образности записи.



Наступило время экзаменов!

Значительную роль при сдаче экзаменов играет ваше поведение и умелое использование тактических приёмов.

Рекомендации, приведенные ниже, помогут вам не растеряться в сложной ситуации:

- 1. Экзаменаторы тоже люди!** Заходите на экзамен с улыбкой.
- 2. Уверенность и спокойствие!** Взяли билет - не торопитесь. Прочитайте весь билет до конца и начните с самого легкого вопроса.
- 3. Устный экзамен - это творческий процесс!** Помните, что преподаватель знает весь сдаваемый вами материал «назубок». И от того, как вы будете преподносить его, зависит, вызовет это интерес у педагога или нет.
- 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 составленного 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.

Желаю вам удачи на экзаменах!

Педагог-психолог ОИВР

Махвич И.Л.