Предложенные упражнения помогут при сдаче экзамена, когда необходимо справиться со стрессом и волнением, а также повысить уровень внимания, придать тонус мыслительным процессам

♦ Несколько раз вдохните и выдохните, при этом выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох.

♦ Сожмите пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии - выдох, при ослаблении - вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается.

♦ Необходимо напрягать все части тела, делать это следует последовательно. После напряжения мышцы расслабляют. Желательно начинать с пальцев ног, а завершать напряжение и расслабление отделом шеи. Мышцы напрягают секунд на десять.

♦ Сосредоточьтесь на том, что вас тревожит. Улыбнитесь про себя. Это поможет снять напряжение с мышц лица. Скажите себе: «Мое тело расслаблено, а сознание активно бодрствует». Вдохните легко и спокойно. При выдохе расслабьте и опустите нижнюю челюсть – при правильном выполнении верхние и нижние зубы не должны соприкасаться. Представьте, как от макушки до пяток по вашему телу разливается тяжесть и тепло.

Найди способ поверить в себя, вспомни факты из своей жизни, подтверждающие, что ты способен на многое.

МБОУ «Осинская СОШ №2»
Котовского, 26
Тел.: 8 (39539) 31-5-32
E-mail: osoosh@mail.ru

МБОУ «ОСИНСКАЯ СОШ №2»

Как подготовиться к экзаменам

Рекомендации выпускникам

Рекомендации по психологической подготовки к экзаменам

ОГЭ и ЕГЭ - это лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач!

Подготовка к экзаменам:

Во-первых, необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

Во-вторых, стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Готовясь к экзамену, обязательно нужно настраивать себя на успех: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню».

Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет.

В-третьих, использовать психологическую технику «Созидающая визуализация».

В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена. Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

а) представляемая сдача экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы выполнили все задания.

б) Вы видите себя и нравитесь себе!

в) Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов.

г) у Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете, что в конце Вашего экзамена учителя выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

В-четвертых, если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите самому себе «Стоп!» Это слово должно быть произнесено как команда, должно отрезвить вас, остановив сползание в бездну волнений. Паника никуда, кроме тупика не заведет – помните об этом!

После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох – медленный выдох, глубокий вдох – медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала экзамена, когда вами овладевает нервозность).

В-пятых, если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом.