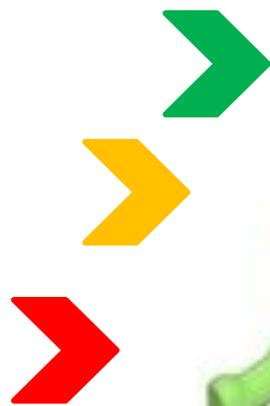


Скоро экзамены? Как подготовиться психологически?



Экзамен!

Стрессовая ситуация ?



Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.



Экзамены в различных формах сопровождают человека на протяжении всей жизни. Избежать их практически невозможно, но можно выработать стратегии и способы оптимизации подготовки и сдачи экзамена без особых психических затрат.

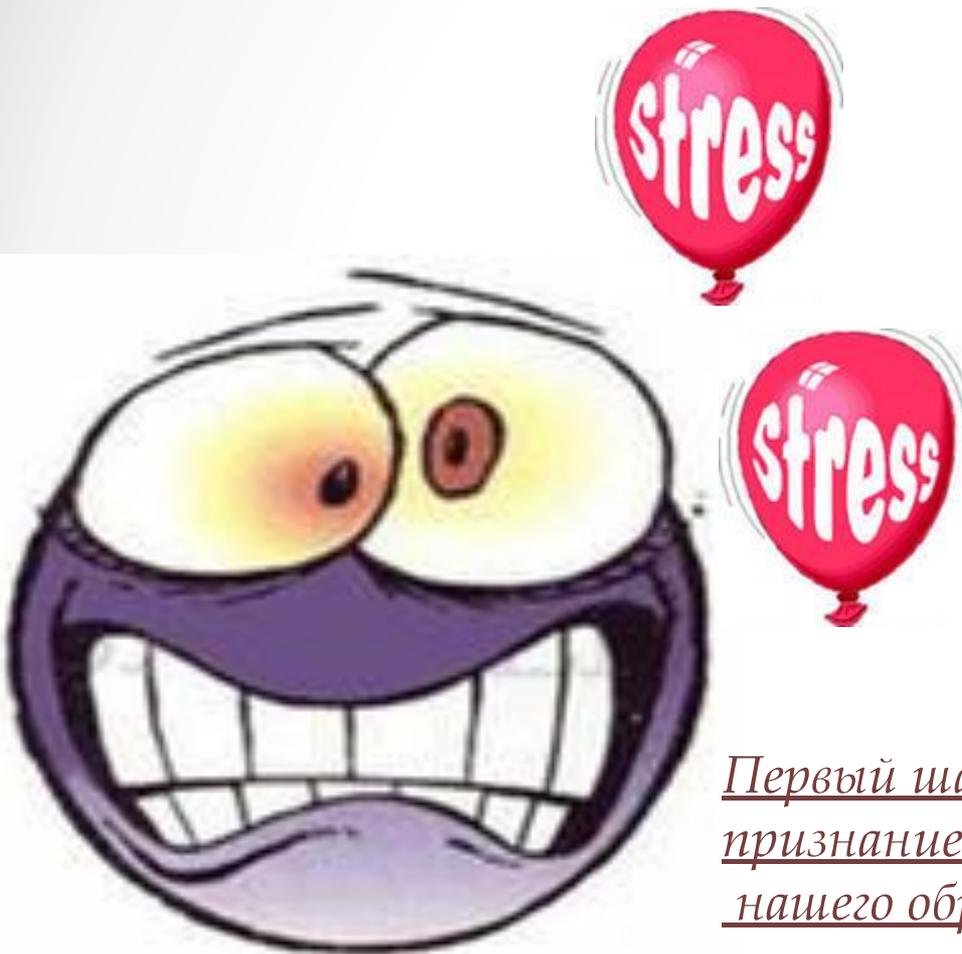


Что такое стресс?

Стресс - это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.



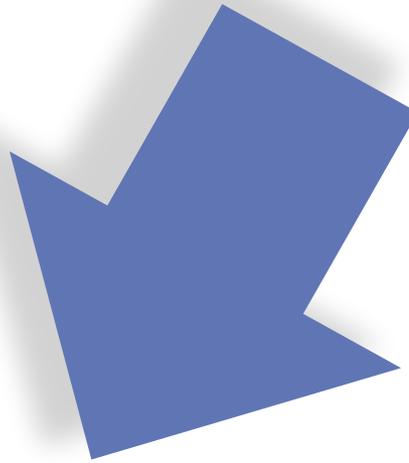
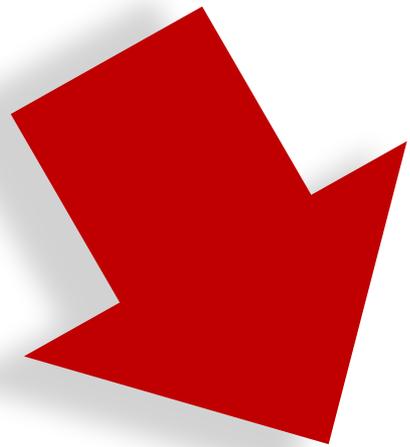
Симптомы стресса:



- Хроническая усталость
- Расстройства сна
- Нежелание общаться с людьми
- Раздражительность
- Колебания настроения
- Навязчивые действия
- Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием
- Чувство неуверенности в себе
- Беспокойство

Первый шаг к победе над стрессом – это признание того факта, что он есть следствие нашего образа жизни, наших жизненных установок, а не наших слабостей и дефектов

**Как же сделать так,
чтобы экзамен не
был стрессом???**



**Воспользуемся знаниями
психологии!**

Психологическая подготовка к ЕГЭ



- Эмоциональный уровень « Подзаряд-ка » - настройка на позитив и создание отличного настроения
- Когнитивный уровень « Познавай-ка » - тренируем процессы мышления, памяти и внимания
- Поведенческий уровень « Стресс снимай-ка » - учимся расслабляться и повышаем стрессоустойчивость и работоспособность



При подготовке к экзаменам:

- ✓ Необходимо составить план занятий, учитывая, что продуктивно заниматься можно 8-10 часов в сутки.
- ✓ Внушите себе необходимость запоминания важного материала, и эта установка сократит время на запоминание.
- ✓ Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего.
- ✓ Для хорошего усвоения материала желательно повторять его не менее 4-х раз.
- ✓ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину победы, успеха.
- ✓ В процессе запоминания и усвоения информации необходимо рациональное питание, хороший сон, пребывание на свежем воздухе, что значительно повысит работоспособность.



Упражнение «Муха»

Во время экзамена:



- ✓ **Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.**
- ✓ **Просмотрите весь билет, чтобы увидеть, какого типа вопросы (задания) в нем содержатся.**
- ✓ **Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться.**
- ✓ **Оставьте время для проверки своего ответа, чтобы успеть заметить явные ошибки.**
- ✓ **Если Вы ошиблись... Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в материале.**



Экзамены

закончились.....

Что дальше? Вот несколько советов:

- Для закрепления знаний, просмотрите материал, который вы сдавали, и сверьте ваш ответ.
- Снять напряжение вам помогут физические нагрузки (динамичные танцы, пение любимых песен во весь голос =), а также плавание, волейбол, баскетбол, футбол и т. п.).



- Не бегите сразу после экзамена к телевизору или компьютеру, дайте возможность вашему мозгу отдохнуть. Лучше прогуляйтесь на свежем воздухе или отоспитесь.
- Для поднятия тонуса выпейте стакан свежевыжатого апельсинового сока.





*Желаем Вам
удачной сдачи экзаменов!*