

Как стать психологически устойчивым перед сессией



Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

Составьте план на каждый день подготовки. Необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

С чего начать и как готовиться

- ◆ Время подготовки к экзамену надо разумно распределить. Не следует заниматься по многу часов без перерывов. Лучше учить блоками — усвоил тему, закрепил ее — и отдохнул. Затем кратко повторил, что заучил, и — за новую тему.
- ◆ К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.
- ◆ Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
- ◆ Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа.
- ◆ Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время заняться нейтральными делами (прогулка).
- ◆ Если у вас устали глаза:

1. Не вставая с кресла, примите удобное положение — спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнения необходимо легко, без напряжения.
2. Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока: взгляд влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведенном, положении.
3. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторить несколько раз.
4. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.
5. Закончить гимнастику необходимо массажем век, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам, а затем потереть ладони, легко, без усилий, прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.). Представить погружение в полную темноту.

Накануне экзамена

- ◆ Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы повторить изученный материал. Заниматься лихорадочной зубрежкой в последние часы непродуктивно. Судорожное намерстывание учебного материала не поможет. От таких занятий в голове остается «мешанина».
- ◆ Настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, гоните их, не «зацикливайтесь» на них;
- ◆ С вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.
- ◆ Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.
- ◆ Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу.
- ◆ Перед экзаменом важно как следует выспаться!
- ◆ Лежа в постели в расслабленном состоянии постарайся представить себе процесс сдачи предстоящего экзамена.



Методы коррекции экзаменационного стресса

1.Упражнение "Концентрация на дыхании"

Сядьте удобно и в течение 5 минут сосредоточьтесь на процессе вдоха и выдоха. Прислушайтесь к звукам, которые окружают вас, сконцентрируйте взгляд на каком-то объекте (цветке и т.п.)

2.Упражнение "Общее расслабление организма при помощи самовнушения"

Произносите формулы самовнушения по 3-5-раз: "Я расслабляюсь и успокаиваюсь", "Моё тело расслаблено и спокойно", "У меня всё в порядке", "Мне хорошо, легко, спокойно", "Я в безопасности", Я расслабляюсь и доверяю всему, что происходит со мной, "Я в полной безопасности".

3.Упражнение "Снятие зажимов"

Постарайтесь мысленно осмотреть свое тело и обнаружить участки скелетной мускулатуры, где они ощущали скованность или дискомфорт. После определения наиболее напряженной части тела, сконцентрируйте на ней внимание и повторите формулы самовнушения типа: "Мое лицо расслабляется и успокаивается" или "Мышцы воротниковой зоны становятся мягкими и расслабленными" и т. п., сопровождая эти формулы соответственными мысленными представлениями. На этом этапе достигается максимальная психическая и мышечная релаксация.

4.Упражнение активации

Повторяйте формулу: "Я - спокоен - и уверен - в себе!", сочетайте её с дыханием, но в этом случае в первой части формулы, в отличие от второго упражнения методики, вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю часть формулы "- в себе!" надо произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом. Это упражнение устраняет избыточную расслабленность мышечной системы, которая может иметь место после второго этапа психологической подготовки, и придаёт ощущение уверенности в своих силах.

5.Упражнение "Успех"

Направленно на создание стратегии успешного поведения на экзамене. Создайте мысленную модель своей удачной сдачи экзамена и "проиграйте" эту ситуацию в уме несколько раз. Представьте свой успех.



Как вести себя во время экзамена

- ◆ Взяв билет, сосредоточьтесь на словах «Я спокоен», медленно повторите их 5 – 6 раз.
- ◆ Подготовку к ответу начните с того вопроса, который помните лучше всех, попутно на полях записывайте то, что у вас «всплывает» по другим вопросам.
- ◆ Помните, что на весь ответ на экзамене отводится чаще всего 15-20 минут. При устном ответе экзаменатору постарайтесь соблюсти приведённые ниже рекомендации.
- ◆ Не пишите подробный текст ответа. Гораздо лучше, составив план ответа, продумать, что вы будете рассказывать. Так как чтение вашего ответа с листа производит неблагоприятное впечатление на экзаменатора.
- ◆ Готовясь к ответу, вспомните материал максимально подробно. И это должно найти отражение в схеме Вашего ответа. Но при этом необходимо выделить главное, то, что необходимо для понимания материала в целом. Иначе вы сможете проговорить все 15-20 минут и не раскрыть существа вопроса. Особенно строго следует отбирать примеры и иллюстрации.
- ◆ Рассказывать будет легче, если вы представите себе, что объясняете материал очень способному и хорошо подготовленному человеку, который не знает именно этого раздела, и что при этом Вам обязательно нужно доказать важность данного раздела и заинтересовать в его освоении.
- ◆ Строго следите за точностью своих выражений, грамотностью речи и правильностью употребления терминов.
- ◆ Не пытайтесь рассказать побольше за счёт ускорения темпа, но и не мямлите.
- ◆ Демонстрируйте уверенное (но не самоуверенное) поведение – держите спину прямо, распрямите плечи, дышите ровно и спокойно, периодически смотрите в глаза своему собеседнику. Сохраняйте оптимистичный настрой.
- ◆ Будьте особенно внимательны ко всем вопросам преподавателя, к малейшим его замечаниям. Он поможет Вам припомнить новый, дополнительный материал. Воспользуйтесь его поддержкой! И уж ни в коем случае его не перебивайте.
- ◆ Не бойтесь дополнительных вопросов – чаще всего преподаватель использует их как один из способов помочь Вам или сэкономить время. Если Вас прервали, а при оценке ставят в вину пропуск важной части материала, не возмущайтесь, а покажите план своего ответа, где эта часть стоит несколько позже того, на чём Вы были прерваны.
- ◆ Прежде чем отвечать на дополнительный вопрос, необходимо сначала правильно его понять. Для этого нужно хотя бы немного подумать, иногда переспросить, уточнить: правильно ли Вы поняли поставленный вопрос. И при ответе следует соблюдать тот же принцип экономности мышления, а не высказывать без разбора всё, что вы можете сказать.

- ◆ Будьте доброжелательны, вежливы и тактичны, даже если к ответу Вы не готовы (это вина не преподавателя, а Ваша, и пересдавать экзамен Вы, возможно, будете тому же преподавателю).
- ◆ В период сдачи экзаменов, как и на спортивных состязаниях, нужна выдержка и воля к победе! Не падайте духом при неудачах! Стремитесь к победе!

Что делать если у вас дрожат руки

Для устранения этого явления хорошо помогает проговаривание формулы самовнушения: «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эту фразу соответственными мысленными представлениями. Для достижения большего эффекта можно мысленно представить себе, что поток выдыхаемого теплого воздуха проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы «Мои руки...» произносится на вдохе, а вторая «...мягкие и теплые» — на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением: потока теплого воздуха, выходящего из легких и «льющегося» по рукам

Как быстро успокоиться во время экзамена

Упражнение 1

На экзамене, чтобы быстро успокоиться и сосредоточиться проведите данное упражнение несколько раз: на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох.

Когда письменный ответ написан или сделано задание, отложите работу в сторону. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 5-10 сек., медленно выдохните (бесшумно) через рот.

Снова задержите дыхание на 2-3 секунды. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, медленно плавно выдохните. Вы ничего не хотите добавить к своему ответу?

Упражнение 2

Можно добавить к дыханию формулы самовнушения. После расслабления, с активным выдохом в конце фразы:

- Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе.
- Моя память работает хорошо. Я все помню.
- Я ощущаю бодрость и уверенность в себе.
- Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая.

