

Как правильно подготовиться к экзамену! (советы от психолога)

Совсем скоро у вас начнутся экзамены.

Для того, чтобы у вас было меньше оснований для волнения, вы должны быть хорошо подготовлены к экзаменам, чувствовать уверенность в том, что можете успешно их сдать.

Лучше всего, если вы будете заниматься подготовкой к экзаменам в строго отведенное для этого время. Пересидживать это время не стоит, эффективность занятий от этого не увеличится. Важно, чтобы в это отведенное для занятий время, вы не отвлекались на другие дела, не тратили время даром, а именно готовились к экзамену.

Этому будет способствовать план подготовки:

- ⊙ Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие
- ⊙ Распределите темы и вопросы по дням
- ⊙ Даты, фамилии, географические или исторические названия выписывай на отдельный лист.
- ⊙ Если трудно собраться с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала
- ⊙ Не повторяй, если не понимаешь. Хорошо запоминается только то, что понимаешь
- ⊙ Помни о перерывах в работе
- ⊙ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах

Некоторые закономерности запоминания

- ⊙ Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение
- ⊙ Запоминается то, что понятно
- ⊙ Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу
- ⊙ Лучше тратить время на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение

Упражнения - помощники, при подготовке к экзамену

Стимуляция познавательных способностей

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец.

Развитие мелкой моторики

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты

Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону

Положите руки на колени крест – накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки

Употребляйте в пищу:

- ⊙ Грецкие орехи
- ⊙ Молочные продукты
 - ⊙ Рыбу
 - ⊙ Мясо
- ⊙ Овощи и фрукты
- ⊙ Шоколад

Место для занятий

Поставьте на стол предметы или картинку в желтой или синей тональности.

Упражнения для снятия напряжения и стресса

Что делать, если устали глаза?

- ⊙ Посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд).
- ⊙ Напишите глазами свое имя, отчество, фамилию.
- ⊙ Попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), затем на листе бумаги перед собой (20 секунд).
- ⊙ Нарисуйте квадрат и треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Перед экзаменом:

- ⊙ Распредели свое время для повторения
 - ⊙ Найти время для прогулки на свежем воздухе
 - ⊙ Ложись спать пораньше, в ночь перед экзаменом учить - бесполезно!
 - ⊙ Приведите в порядок свои эмоции, соберитесь с мыслями.
 - ⊙ На экзамене:
 - ⊙ Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Читай задания до конца.
 - ⊙ Просмотри все вопросы и начните с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом задании есть вопросы, ответы на которые вы прекрасно знаете, только соберитесь с мыслями
- Желаем успехов!