

Экзамен - это проверка знаний. Обычно люди очень беспокоятся и волнуются, если их спрашивают при комиссии. Сильное переживание и тревожность мешают сосредоточиться, понижают работу мозга. И человек начинает хуже думать, забывает даже то, что знал. Но это состояние поддаётся регулированию, т.е. с ним можно справиться, его победить. Существуют простые психологические способы справиться с волнением на экзамене.

Прекрасный способ снятия тревоги, беспокойства - это упражнения на релаксацию, т.е. расслабление. Попробуйте сделать их, и вы сами убедитесь, что они помогают.

Расслабление рук - необходимо сесть поудобнее, положить руки на колени или на стол, закрыть глаза. Сосредоточиться на руках. Ощутите тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, то необходимо расслабить плечи, локти. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжёлыми.

Дыхательная релаксация - это дыхание на счёт. Необходимо принять удобную позу, закрыть глаза. На 4 счёта делается вдох, на 4 счёта - выдох, на 2 счёта - задержка дыхания. И так повторяется несколько раз.

Медитация на предмет - необходимо взять любой предмет (ручку, телефон и др.) и положить перед собой на столе. Затем в течение одной минуты удерживать внимание и мысли только на этом предмете, хорошо его рассмотреть, больше ни о чём не думать и не видеть вокруг.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

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

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.