



СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

педагог-психолог ОГКОУ «Школа-интернат
№91»

Казакова Екатерина Валерьевна

Экзаменационный стресс.

Стресс-это нормальная реакция вашего организма на ненормальные обстоятельства.

Признаки: ощущение абсолютной пустоты в голове, панический страх, бессонница, дрожь в коленках, отсутствие аппетита, нервные спазмы, стойкая ненависть к школе и всему, что с нею связано.

Мудрый совет!: Если делать то, что вы ненавидите, можно серьезно заболеть. Вам нужно любить то, что вы делаете. Любите экзамены!

Как повысить производительность умственного труда.

- ✦ Не переусердствуйте в занятиях.
- ✦ Зазубривание интегралов и стихотворений нужно чередовать с полезной хозяйственной деятельностью: стиркой парадного галстука, выгуливанием собачки или хотя бы хомячка. В конце концов разгребите в своём письменном столе, вдруг найдёте что-нибудь полезное.
- ✦ 1 правило. Чередуйте умственный труд с небольшой физической нагрузкой.
- ✦ Как запомнить большое количество материала
- ✦ Повторяй материал по вопросам, проверь, правильно ли ты запомнил даты, основные факты и т.п.
- ✦ Помни: распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- ✦ Не забывай про «бомбы» - это хороший способ подготовки к экзамену (но не сдачи его).
- ✦ 2 правило: составляй краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьком листочке. В последний день просмотри все листочки с записями.

Как правильно распределять время

Раздели день на три части:

- ✦ готовься к экзаменам 8 часов в день;
- ✦ занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе. Пусть тебя не мучает совесть это нужно твоей голове.
- ✦ и не забудь про сон - спи не менее 8 часов, во сне человек не запоминает, но и не забывает.

И еще: на время экзаменов телевизор твой враг! Сведи до минимума общение с ним.

3 правило: планируй свое время - в последний день все не выучишь!

Перед экзаменом

Если тебе срочно нужно привести свою голову в порядок попробуй сделать следующее:

1. Помассируй хорошенько кончик своего носа - это активизирует клетки головного мозга.
2. Хорошенько разотри мочки ушей, пока они не станут горячими.
3. Сладко - сладко зевни. Не халтурь. Это упражнение улучшает кровоснабжение головного мозга и повышает в его клетках содержание кислорода.
4. Ляг на пол, подними ноги вверх, закинь их за голову. Оставайся в таком положении несколько минут.

Все. Вставай и ни пуха тебе, ни пера.

Как себя успокоить, или об аутотренинге.

И вот ты вытащил билет или получил свой тест: сядь удобно, выпрями спину, подумай о том, что у тебя все получится. Сосредоточься на словах: « Я спокоен. Я совершенно спокоен.»

Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- расслабься,
- глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд),
- задержка дыхания (2 - 3 секунды)

Соберись с мыслями и работай.

Тесты - это не страшно

- ✦ Правильно оформляй бланк - это важно.
- ✦ Прочти и пойми задание, прежде чем начать его выполнять.
- ✦ Начинай выполнять задания с тех вопросов, в ответах на которые ты уверен. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.
- ✦ Когда ты приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- ✦ Действуй методом исключения. Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- ✦ Если ты сомневаешься в правильности ответа и тебе сложно сделать выбор, то доверься своей интуиции!
- ✦ Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Если вас постигла неудача.

- ✦ Что бы ни случилось, помните, безвыходных ситуаций не бывает. В любом случае, это не вопрос жизни и смерти.
- ✦ Не забывай: «Любая неудача временна, из любого тупика есть выход!»

Как справиться со злостью

- ✦ Уединитесь, поколотите подушку или энергично выжимайте сухое полотенце. Дополните это соответствующими зрительными образами.
- ✦ Производите любые спонтанные звуки, как -то:
 - пожарная сирена («И-и-и»);
 - крик одинокого слона («У-уу»);
 - громко пропойте любимую песню.

Как снять напряжение после

- ✦ Сейчас вы заслужили отдых. Если вы - человек активный лучше всего отправляйтесь на дискотеку. Физическая нагрузка уничтожит разрушительные токсины.
- ✦ Если вы по природе созерцатель, полежите на диване, побудьте в тишине, послушайте любимую музыку или погуляйте в парке.

Ни пуха, ни пера желаю я вам!