

Полезные советы для тех, кому предстоит сдавать экзамены.

Понятно, что экзамен – это всегда стресс. Задача человека, пришедшего на экзамен – максимально продемонстрировать свои знания и возможности. А сделать это бывает сложно, потому, что там, где преобладают эмоции, мышление дремлет.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Подготовка к экзаменам:

- готовясь к экзаменам, организуй свое рабочее пространство. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

- проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию – это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие – правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга. Для того, что бы сосредоточиться, оптимальным является упражнение «перекрестные шаги» (шагая на месте необходимо коснуться правым коленом левого локтя и наоборот).

Когда ситуация требует немедленной сосредоточенности, можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут смотреть на него. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий. Можно повесить нарисованный наклонный крест перед рабочим местом и время от времени сосредотачивать на нем свой взгляд. Это поможет дольше сохранять работоспособность.

Повысить работоспособность можно так же следующим упражнением:

- 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. Затем то же другой рукой.

Эти же приемы можно использовать и непосредственно на экзамене.

**Удачи на
экзамене!**



Собираясь на экзамен:

- желательно продумать свой внешний вид. Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. А после экзамена – все что хотите.

Справляемся с волнением:

Справиться с волнением можно с помощью достаточно простых упражнений.

Вот некоторые из них:

1. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

2. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Четырьмя пальцами поглаживайте ладонь от основания большого пальца к центру ладони.

3. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Попробуй сделать эти упражнения за несколько дней до экзамена и выбери то, которое подходит именно тебе.

Билет с заданием лежит перед вами:

- перед тем, как приступить к работе попробуй посидеть хотя бы 30 секунд в позе мыслителя. Положите голову на согнутые в локтях руки таким образом, что бы основание ладоней упиралось в точки, расположенные между бровями и корнями волос. Это поможет вам сосредоточиться и поверить в свои силы;

- нарисуйте на листе крест или положите перед собой скрещенные карандаш и ручку или линейку и карандаш и посмотрите на него (об этом мы уже говорили выше). Возвращайтесь взглядом к перекрестию, когда чувствуете, что ваше внимание ослабевает.

Если Вам предстоит устный экзамен:

- перед тем как идти отвечать, помассируй ушные раковины. Мягко разворачивая уши, трижды пройдя сверху вниз. Это поможет тебе сосредоточиться, и точнее отвечать на заданные экзаменатором вопросы;

- понаблюдай за экзаменатором. Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать. Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное недовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного можно с помощью следующего упражнения:

- встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.