

ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ОТ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. Во время подготовки и сдачи экзаменов резко увеличивается нагрузка на нервную и сердечно-сосудистую системы. Поэтому необходима психологическая подготовка к экзаменам, которая заключается в создании модели адекватного отношения к подготовке и проведению экзаменов. При подготовке к экзаменам, нужно обязательно верить в себя. Чем меньше веры в свои собственные силы, тем больше страх, который может парализовать и даже свести на нет все действия.

Если ты думаешь про себя: "У меня слабая память!", "Я неспособна к математике!" или "Я этот экзамен не сдам никогда!", то распоряжение, отданное твоим нервным центрам, ослабленное. И нет ничего удивительного, что все идет с трудом. Странно, если бы было иначе. Так что плохих оценок самого себя надо решительно избегать.

ПРИ СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА

На экзамене, чтобы успокоиться и сосредоточиться проведите 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 секунд, медленно выдохните (бесшумно) через рот, разделив воздух на три порции. Снова задержите дыхание на 2-3 секунды. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, медленно плавно выдохните. Вы ничего не хотите добавить к своему ответу? Помните, что самые свежие мысли приходят после того, как письмо уже запечатано. Если вам больше ничего не пришло в голову, то можете идти отвечать или сдавать работу.
Ни пуха, ни пера!

КАК СДАВАТЬ ЭКЗАМЕНЫ? СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Общее правило: на экзамен надо приходить в такой "форме", в какой должен приходить спортсмен на соревнование. Иначе говоря: в момент сдачи экзамена мозг "спортсмена" должен работать с возможно наибольшей производительностью. А часто случается, что именно во время экзамена ты используешь только одну третью часть или половину того, о чем знаешь! Почему? На способность хорошо сдать экзамен влияют три основных положения:

1. Хорошая подготовка.
2. Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена.
3. Техника сдачи экзамена

Создайте у себя положительную установку на сдачу экзамена.

Формируйте позитивные цели.

Живите в измерении «здесь и сейчас». Не сражайтесь с призраками прошлого.

Одновременно делайте только одно дело.

Работая, умейте расслабляться.

Позаботьтесь о своем внешнем виде.

Побеждает лишь тот, кто верит.