



**Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены – под силу каждому!**

**Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.**

**Первый «секрет»** - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше.

**Второй «секрет»** - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

**Третий «секрет»** - начни с самого трудного, но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

**Четвертый «секрет»** - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

**Пятый «секрет»** - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

**Шестой «секрет»** - толково используй консультации преподавателя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

**Седьмой «секрет»** - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

**Восьмой «секрет»** - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Девятый «секрет»** - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и "боевого" настроения.

**Десятый «секрет»** - когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.

***Успеха и отличных результатов!***



## **ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА**

*Понятие «стресс» прочно вошло в нашу жизнь. Стресс - негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации.*

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение.

### **Рекомендации студентам**

#### **при подготовке к экзаменам:**

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
3. Подготовить место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
4. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Состав план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.
6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем

многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.

9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.



*Экзамены - это стресс и для студентов, и для преподавателей, и для родителей. Хорошо бы выработать конструктивное отношение к ним всех участников, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за семестр, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.*

В процессе сдачи экзамена требуются: высокая мобильность, переключаемость, высокая и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации внимания. Имеет значение и общий позитивный настрой на экзамен.



## КАК НАСТРОИТЬСЯ НА УСПЕХ?

### **Упражнение “Чего я хочу достичь?”**

Посидите немного в тишине перед тем, как идти на экзамен и подумайте о том, чего вы хотели бы достичь. Вспомните, что у вас уже много успехов, у вас уже многое получалось, вас многому научили, вы сильный человек и вас все получится.

## КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА ЭКЗАМЕНЕ?

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и



беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность.

Но все должны знать, что это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена.

Простой, но очень эффективный способ - **аутотренинг**.

Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия, формулы аутотренинга направлены на подсознание человека, которое сильно влияет на его поведение.

### ***Формула аутотренинга***

“ Я готов! Я собран! Я уверен в успехе. Я умный! Я сильный! У меня все получится!”

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно провести мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания. Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

### ***Упражнение “Мышечная релаксация”***

Прими удобное положение, закрой глаза.

Спина прямая, руки лежат на коленях.

Сосредоточься на формуле “я спокоен”.

Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет

дополнительное напряжение. Позволь им проплывать, подобно легким облакам. Мысленно повтори 5-6 раз: “Правая рука тяжелая”. Затем повтори исходную формулу: ”Я спокоен”. Снова 5-6 раз произнеси:”Левая рука тяжелая”. Опять медленно про себя произнеси:”Я спокоен”. Ощути тепло своих рук, их мягкость. Чтобы привести тело в исходное состояние, можно кисти сжать в кулак и открыть глаза, сделав глубокий вдох и выдох. Затем аналогичное упражнение проделай с ногами.



### **Упражнение “Дыхательная релаксация”**

Прими удобную позу, закрой глаза и сосредоточься на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох. выполнять не более 2-3 минут.

### **Упражнение “Сосредоточение на предмете”**

Выбери любой предмет (часы, кольцо, ручку) и положи его перед собой. В течение 4-х минут удерживай все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Надо знать, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

## **КАК СНЯТЬ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ?**

### **Упражнение “Ааааааа”**

Сделай очень глубокий вдох, выдохни. Затем набери полные легкие воздуха и выдохни со звуком. Пропой во все время выдоха долгое “Аааааа”. Представь себе, что при этом из тебя вытекают усталость, утомление. А на вдохе представь, что вдыхаешь вместе с воздухом веселые и радостные мысли



## **КАК ПОВЫСИТЬ УВЕРЕННОСТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ?**

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью релаксации и аутотренинга. Как повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется.



### **Упражнение “Приятно вспомнить”**

Если чувствуешь неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи, то сосредоточься на своих мыслях, вспомни свой собственный опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажи себе: “Я решал задачи и потруднее. Решу и эту!”

### *Упражнение на саморегуляцию*

“ЛИМОН” Представь, что в левой руке у тебя лимон. Сожми руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок, еще сильнее, еще крепче. А теперь брось лимон и почувствуй как твоя рука расслабилась, ей приятно и спокойно. Опять сожми лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

*Вперёд! К знаниям!*

