

Памятка для обучающегося. Как правильно подготовиться к экзамену.

1. Для начала - Поверьте в себя! Вы бы не дошли до конца обучения, если бы у вас не было на то способностей. Если вы хорошо подготовитесь, то экзамен пройдет удачно.
2. Не держите все переживания в себе. Ищите поддержки у друзей, делаясь с ними своими проблемами. Этим вы значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.
3. Репетируйте экзаменационную речь несколько раз, в присутствии слушателей.
4. При подготовке к экзамену чередуйте занятия и отдых. 40 минут занятий, 10 минут перерыв. В это время можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
5. В интерьер комнаты можно ввести желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
6. Готовясь к экзамену никогда не думайте, что не справитесь с ним, а напротив представляйте себе картину успеха. Нарисуйте в своем воображении, как удачно проходит экзамен, и пусть особенно красочной будет итоговая картинка, когда экзамен успешно сдан, а вы довольны и счастливы.
7. Пейте больше воды, минеральной воды или зеленый чай. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Для мозга 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.

Непосредственно перед экзаменом ...

8. Хорошо выспаться
9. Если вас охватывает **паника**, скажите себе **СТОП!** Закройте глаза и сделайте несколько медленных глубоких вдохов, это успокаивает нервную систему. Сосредоточьтесь на этом медленном глубоком дыхании. Одновременно про себя несколько раз сказать «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо»
10. Если вас охватывает состояние **тревоги**:
 - поймите состояние тревоги и проговорите про себя «Я просто выполняю поставленную задачу, я контролирую свои эмоции»
 - представьте себе наилучший вариант и примите его.
 - представьте благоприятный исход и продумайте какие собственные действия могут привести к благоприятному исходу.
 - восстановите дыхание: на вдохе - напрячь мышцы плеч, пресса, на выдохе – расслабить (повторить 5 раз).
11. Если вас охватывает состояние **страха**:
 - поймите это состояние.
 - восстановите дыхание: несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабить мышцы
 - организуйте свои действия: завяжите шнурки, застегните пуговицы, порисуйте что-нибудь
 - отвлекитесь от своей персоны, понаблюдайте за кем-нибудь, поговорите с кем-нибудь
12. Если вас охватывает дрожь:
 - расслабьтесь, восстановите дыхание, подышите спокойно и ровно
 - можно что-нибудь съесть
13. После экзамена не критикуйте себя, за те вещи, которые сделали неправильно, а лучше похвалите себя, за то, что сделали хорошо!

Удачи на экзамене!

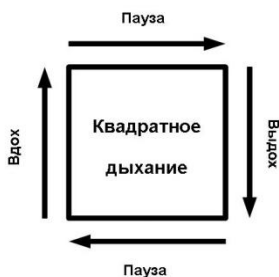
Как справиться с негативными эмоциями

- **Вялость, апатия, слабость** – остановиться, глубокий длинный вдох через нос, затем резкий быстрый выдох – 10-15 раз;
- **Тревога, возбуждение, беспокойство** - короткий вдох через нос и медленный выдох через рот. Выдох длиннее в 2 раза чем вдох;
- **Грусть, тоска, печаль, одиночество** – встать, расправить плечи, грудь выдвинуть вперед, подбородок кверху, улыбнуться
- **Страх, ужас, испуг, паника** – когда нам страшно, мы теряем опору в ногах. Глубокий вдох через нос, выдох через рот, постоять твердо на ногах (как будто ты дерево и твои корни уходят в землю) и прочувствовать это состояние своей крепости и твердости, уверенности в себе 5-10 минут.

Квадратное дыхание

«Квадратное дыхание» — одна из самых простых и в тоже время эффективных техник для расслабления. Это упражнение позволит вам снять тревогу, успокоиться и избавиться от иного дискомфортного состояния, а также такое дыхание даст вам возможность восстановить оптимальное мышечное напряжение. Кроме того, данную технику активно применяют фридайверы. Расслабленность способствует меньшему потреблению кислорода, что позволяет дольше пребывать под водой.

Техника «квадратное дыхание» очень проста и не требует никаких навыков. Вы можете выполнять её где угодно. Как выполняется данное упражнение? Визуально представьте квадрат на рисунке.



Шаг 1: Сделайте глубокий вдох (3 секунды)

Шаг 2: Задержите дыхание (3 секунды)

Шаг 3: Выдохните (3 секунды)

Шаг 4: Задержка (3 секунды)

5-10 минут дыхания будет достаточно для достижения желаемого состояния.

Комплекс упражнений для снятия стресса.

Упражнение 1. «Энергетическое зевание». Уменьшает кислородное голодание и негативное влияние стресса. Зевание во время экзамена очень полезно. Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3—5 зевков.

Упражнение 2.

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 3. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих,

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног, затем расслабьте их

- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки

- Напрягите и расслабьте икры

- Напрягите и расслабьте колени

- Напрягите и расслабьте бедра

- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы

- Напрягите и расслабьте живот

- Напрягите и расслабьте спину и плечи

- Расслабьте кисти рук

- Расслабьте предплечья

- Расслабьте шею.

- Расслабьте лицевые мышцы.

- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Полезные продукты.

Продукты и блюда	Оказываемое действие
Морковь со сметаной или растительным маслом	Улучшает память
Репчатый лук	Помогает при умственном переутомлении
Ананасовый сок	Улучшает память
Креветки	Помогают концентрировать внимание
Орехи	Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга
Рыба, творог, курага	Стимулируют деятельность головного мозга
Салат из свежей капусты	Снимает нервозность
Лимон	Освежает мысли, облегчает восприятие информации
Черника (свежие ягоды или варенье)	Способствует кровообращению мозга
Клубника	Нейтрализует отрицательные эмоции
Бананы	Улучшают настроение



igs.ru

