

## Советы выпускникам, от психолога:

### как успешно сдать экзамены?



**Экзамены** — это всегда волнение и переживания. А выпускные экзамены это еще и огромная ответственность за выбор своего будущего. Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья?



*Во-первых*, лучше воздержаться от приема успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться, тем более реакция может быть полностью противоположной: начнут трястись руки-ноги, в голове — туман. Лучше медикаменты заменить полноценным здоровым сном (юноши — 7–8 часов, девушки — 8–9 часов). Сбалансированный режим труда и отдыха поможет восстановить физические и психические силы организма.

*Во-вторых*, полноценное питание. Пища должна быть богата белком: например, на завтрак творог и сметана, а также два раза в неделю яйцо всмятку. Обед может состоять из супа и мяса (75–100 г) с овощами, а на ужин — рыба или курица и сметана. Белок, содержащийся в этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче. Также следует обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами — овощами (капуста, морковь) и фруктами (бананы, апельсины, грейпфруты). Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных каш. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность.



*В-третьих*, перед самым экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться. Как известно, выпускные испытания выпадают на лето, поэтому на экзамен нужно взять бутылочку простой питьевой воды. Лучше воздержаться от употребления минеральной и сладкой газированной воды, они лишь временно утоляют жажду. Немаловажным является выбор одежды для экзамена. Лучше отдавать предпочтение светлым пастельным тонам — они придают уверенность в собственных силах и не раздражают глаза, в то время как яркие наряды будут отвлекать. К тому же одежда не должна стеснять движений, узкая и облегающая будет создавать неудобства и не позволит сосредоточиться на задании.

## Как вести себя на экзамене.

1. Сосредоточьтесь! Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов.
2. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.
3. Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.
4. Читайте задание до конца! Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
5. Думайте только о текущем задании!
6. Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
7. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

В любом случае, как бы не прошел процесс подготовки к экзамену, важен положительный настрой. Ведь любые вершины покоряются, верно?



## Как успешно сдать экзамен

- ✓ ***Создайте у себя положительную установку на сдачу экзамена.***

Для тех, кому предстоит сдавать экзамены, типичной является ситуация, когда начало подготовки к ним откладывается на максимально долгий срок, что негативно сказывается на конечных результатах. Поэтому очень важно **заранее создать позитивный настрой на экзамен**, который будет стимулировать подготовку к нему. Экзамен следует рассматривать как своеобразную игру, в которой шансов выиграть гораздо больше, чем проиграть. Вспомните, пожалуйста, какую-нибудь ситуацию вашего успеха, когда вы, преодолев все трудности, вышли победителями. Что это за ощущения? Несмотря на то, что экзамен - это, безусловно, серьезное испытание, требующее мобилизации всех умственных и физических сил, он между тем дает вам очень ценную возможность - возможность получить удовольствие от интересного общения с преподавателями, почувствовать себя компетентным в определенной области знаний, приблизиться к своей заветной мечте.

- ✓ ***Формируйте позитивные цели.***

Как известно, жизнь больше, чем вступительная или экзаменационная сессия, и это - замечательно! Приступая к повторению (изучению) учебного материала полезно бывает сформулировать позитивные цели, добиться которых поможет сдача именно этого предмета. О необходимости осознания цели собственного поведения **Фрэнсис Бэкон** сказал: **«Ковыляющий по дороге опередит бегущего, сбившегося с пути».**

Подумайте о том, что хорошего, полезного лично вам принесет удачная сдача экзамена, закрепите этот образ, эти приятные ощущения успеха. Для этого вы можете воспользоваться техникой, которая называется «созидающая визуализация» (автор Шакти Гавэйн). Используя силу воображения, вы можете создать позитивные образы будущего, дающие вам уверенность и силу. Если вы время от времени будете возвращаться к ним, добавляя детали, ощущение уверенности с каждым разом будет усиливаться. Между этими позитивными образами и вами сегодняшним образуется незримая связь, позитивный настрой на достижение целей. С каждым разом, когда вы будете создавать себе позитивные образы, вы будете чувствовать в себе новую силу, новую уверенность, желание осуществить свои планы. И с каждым разом это будет все легче и легче.

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

Внутри каждого из нас - огромный склад прошлых образов и чувств, память о наших неудачах и победах. Здесь есть истории, как со счастливыми, так и с несчастными концами. Чем чаще какое-нибудь воспоминание воспроизводят и «проигрывают», тем сильнее ее воздействие. Если у вас в прошлом был не очень успешный опыт сдачи экзаменов, полезно проанализировать причины неудачи: неправильное распределение времени, неоптимальное сочетание умственных и физических нагрузок, несбалансированное питание, организация сна/бодрствования. Проанализируйте, сделайте выводы и помните: не ошибается тот, кто ничего не делает. Извлекайте уроки из любого опыта и двигайтесь дальше. Не сражайтесь с призраками прошлого! Воспоминания могут помочь лучше понять самого себя. Однако упреки и обвинения не решат ваши проблемы, не улучшат перспектив на будущее. Прошлое может многое объяснить, но куда вы пойдете с этого момента, целиком и полностью зависит от вас. Все ваше внимание должно быть сосредоточено на **нынешнем положении вещей**, не пытайтесь жить в дне прошедшем или будущем. Планируйте будущее, готовьтесь к нему, но не тревожьтесь о завтрашнем дне, а концентрируйте внимание на настоящем.

✓ *Одновременно делайте только одно дело.*

Еще одной причиной, омрачающей существование и порождающей состояние неуверенности и тревоги, является нелепая привычка пытаться делать в одно и то же время несколько дел. Часто студенты готовятся к экзамену и смотрят телевизионную передачу, думают еще о вещах, которые предстоит сделать через неделю. Опасность этой привычки люди редко осознают. Если вас бьет нервная дрожь, охватывает тревога при мысли об ожидающей вас огромной куче дел, то эти чувства вызывает не предстоящая работа, а позиция, которую можно коротко выразить так: «Я должен все это сделать сразу». Естественно, стараясь



осуществить невозможное, человек начинает нервничать, метаться, приходит в отчаяние. Истина же в том, что **мы в состоянии одновременно делать только одно дело**. Усвоив в полной мере столь простую и очевидную истину, вы перестанете пытаться «делать в уме» одновременно все дела и будете сосредоточивать свое



внимание на том, чем вы занимаетесь непосредственно в данный момент.

✓ ***Работая, умеете расслабляться.***

Предэкзаменационный стресс - это длительно повышенное, а потому привычное и незаметное нервно-психическое напряжение, которое истощает психофизиологические ресурсы и «запускает» стресс-реакцию. Страдает же человек не от самой стресс-реакции, а от негативных последствий постоянно повышенного напряжения и недостаточно эффективного восстановления сил.

Релаксация (расслабление) - это реакция организма обратная стресс-реакции.

Снижение мышечного напряжения, уменьшение излишней активности в работе всех систем организма с целью восстановления израсходованной энергии - в этом смысл релаксации.

Для того чтобы организм мог отдохнуть во время интенсивной умственной работы, полезны физические упражнения, дыхательная гимнастика, прогулки на свежем воздухе. Позаботьтесь о режиме сна, сбалансированном питании.

✓ ***Побеждает лишь тот, кто верит.***

Эти слова принадлежат Томасу Эмерсону. Вера в успех порождает доверие, приносит успокоение разуму, с противоположной стороны - сомнения, беспокойства и волнения. Если ваша вера крепка, она поможет не только вам, но и другим.

Помните: главная фигура в любой критической ситуации на экзамене - это вы. Пусть вашим девизом будут слова: «Я могу лишь приобрести, но отнюдь не потерять».

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ ОТ ПСИХОЛОГА**



- Начните готовить своего ребенка к столь серьезному шагу как поступление заблаговременно, где-то за год. В таком деле превентивность мероприятий важна, чтобы не получилось, что ваш ребенок поступил, как говорится, не туда. Для этого он может пройти тестирование у психолога по вопросам профориентации.
- Можете выступить как эксперт и поделиться той информацией, которой владеете: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, где можно найти работу, какие ограничения она накладывает, какие преимущества даёт. Следует представить эту информацию в нейтральной форме, чтобы ребенок сделал выводы самостоятельно.
- Не будьте навязчивыми. Ребенка могут раздражать излишние хлопоты родителей. Если Ваша помощь будет нужна, то дети попросят о ней и обратятся к Вам.
- Дайте ребёнку возможность самостоятельно выбирать время для подготовки к экзамену. У каждого свой индивидуальный стиль работы, свои биоритмы.

### ***Помимо этого, постарайтесь:***

- Внушать ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате.
- Повышать у ребёнка уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
- Разумно контролировать режим подготовки к экзаменам, чередование занятий и отдыха.
- Обратит внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- Накануне экзамена обеспечить ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не делать трагедию из неудачного опыта поступления ребенка, если таковое случится. На этом жизнь не заканчивается. На пути к «взрослости» могут встречаться и неудачи. Поддержите ребенка, докажите, что по трудному пути самоопределения он идет не один. Это ощущение придаст ему уверенность в своих силах.

***Удачи Вашему ребёнку на выпускных экзаменах.***