

ФИЗИОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ: КАК СОВМЕСТИТЬ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ. РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Правило № 1. Подготовь удобное место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Правило № 2. Согласуй график труда и отдыха со своими внутренними биологическими часами (Сова, Жаворонок, Голубь), наметив, какими темпами ты будешь заниматься в часы подъёма, а какими – в часы спада.

Правило № 3. Важно сформулировать конечный результат (цель), определить конкретные действия по достижению цели, сроки выполнения, указать количество времени на выполнение. Также для эффективной подготовки составь свой план по месяцам/неделям/дням для распределения умственной нагрузки и качественного запоминания.

Правило № 4. Общее правило организации: если ты чувствуешь себя «не в настроении», начинай занятия с наиболее интересного или легкого для тебя предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму. Также оставь

УПРАЖНЕНИЕ «СТЯХНИ СТРЕСС»

Предлагается потрясти руками и ногами и сбросить все негативные эмоции. Рекомендуются даже потрясти все части тела, попрыгать на месте и прохлопать себя по плечам и рукам.

одну неделю перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Правило № 5. Раздели задачу на небольшие части на весь период времени. Каждый день выполняй только одну часть. Составляя план на каждый день подготовки, четко определяй, что именно сегодня будешь изучать. Не ставь перед собой сверхзадач! (Я подготовлюсь за 3 дня ко всем экзаменам и сдам их на «5»). Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

Правило № 6. Обязательно делай короткие, но регулярные перерывы (например, 45 минут подготовка, 10 – 15 минут перерыв на другой вид деятельности).

Правило № 7. Планируй свой отдых (хобби, спорт, релаксация, общение с друзьями, сон), чтобы справиться со стрессом и внутренним напряжением. Отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления. Отдыхай не механически, а по окончании подготовки к целому вопросу.

Правило № 8. Репетируй! Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Правило № 9. Во время подготовки обходись без стимуляторов (кофе, крепкий чай, энергетик и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе. Также не рекомендуется употреблять различного рода успокоительные, т.к. они тормозят работу нервной системы, что сказывается на всех познавательных процессах (память, мышление др.).

Правило № 10. Мысли позитивно. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Используй прошлый опыт успеха для формирования образа уверенности на экзамене.

ФОРМУЛЫ АУТОТРЕНИНГА:

*Экзамен – лишь только часть моей жизни.
Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
Я справлюсь с напряжением в любой момент.
Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо.
Я успешно сдам экзамены.*

Правило № 11. Вечером перед экзаменом займись любым отвлекающим делом: прогуляйся, перед сном прими душ, а ночью хорошо выспись. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

Правило № 12. Научись отделять важное от неважного, а все неважное – перепоручать тем, у кого для этого есть время и желание. Научись

расставлять приоритеты! Все дела дели на группы по степени важности и срочности. Можно даже завести отдельную тетрадь и нарисовать в ней такую таблицу:

А: Сделать в первую очередь!

Б: Распланировать и начать делать после выполнения главных задач.

С: Делегировать (перепоручить или попросить о помощи).

Д: Игнорировать или временно отложить.

Практические приемы и техники преодоления стресса

Упражнение «Стряхни стресс»

Цель: снятие эмоционального напряжения, овладение навыком избавления от негативных эмоций.

Предлагается потрясти руками и ногами и сбросить все негативные эмоции. Рекомендуется даже протрясти все части тела, попрыгать на месте и прохлопать себя по плечам и рукам.

Дыхательные техники

Техника «Дыхание на счет 10-7». Делаем вдох и мысленно считаем до 10, затем выдох – считаем до 7. Именно такой ритм наиболее гармоничен для быстрой стабилизации эмоций. Технику дыхательной гимнастики и релаксации можно применять в любой ситуации, требующей самообладания и самоконтроля (экзамен, конфликт).

«Глубокое дыхание». На 3 счета делается глубокий вдох, на 3 счета глубокий выдох. Повторить 3 раза.

«Гармонизирующее дыхание». Делается глубокий вдох через нос, выдох через рот, как будто задуваем свечи на торте.

«Стимулирующее дыхание». Делается свободный вдох, выдох прерывистый.

Упражнение «Качание головой»

Цель: стимуляция мысленных процессов, снятие мышечного напряжения в области шеи. Упражнение выполняется сидя, в течение 30 сек.

Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подборок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

Упражнение «Кнопки мозга»

Цель: снятие волнения во время экзамена, активизация мыслительной деятельности.

Большим пальцем правой руки слегка нажимают точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. При нажатии делают вдох, при расслаблении – выдох. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Повторить 5 раз.

Упражнение «Зайчик и охотник»

Цель: стимуляция мысленных процессов, активизация деятельности.

Одной рукой изображаем зайчика (два пальца вверх, другой – охотника (пистолетик из пальцев). Затем меняем одновременно руки. Тренируемся до момента уверенной одновременной работы рук.

Упражнение «Ритмичность и синхронность движений»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через развитие ритмичности и синхронности движений.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих

полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Упражнение «Массаж рук»

Цель: стимуляция познавательных способностей, прием «включения» в активную деятельность. 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 самое другой рукой.

Упражнение «Управление вниманием»

Цель: переключение внимания с тревожных мыслей.

Фокусируйте внимание на предметах, которые вас окружают. Подробно их рассмотрите. Почувствуйте их вес. Можно взять один предмет и описывать его в течение минуты (это не так просто, кстати). Они помогают переключить внимание и сконцентрировать его на другом объекте.

