

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский государственный авиационный технический университет»**

«Стресс-менеджмент при подготовке к экзаменам»



Уфа-2018

Как подготовиться к экзаменам

1. «Жаворонок» или «сова». Для начала хорошо определить, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

2. Рабочее место. Прежде чем начать готовиться к экзаменам, следует оборудовать рабочее место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить учебники, пособия, тетради.

3. Учись мыслить образно. Эмоционально окрашенную речь экзаменатору интереснее слушать. Мыслить образно (картинками) намного выгоднее. Включи свое богатое воображение и тот материал, который необходимо запомнить, представь его как можно оригинальнее.

4. Ищи смысл. Готовясь к экзаменам, делай упор не на память, а на логику. Зубрежка требует много времени, и не дает никакой уверенности в том, что в нужный момент ты сможешь выдернуть необходимую информацию из всего потока зазубренной информации. А логическое запоминание материала помогает систематизировать информацию, выделить по блокам.

5. Конспектируй. Конспект пишут осмысленно, при этом задействованы два механизма памяти: зрительный и механический, соответственно, запоминается в два раза эффективнее.

6. Прослушивание. Попроси кого-либо из друзей, домочадцев прослушать тебя, вернее твои ответы на вопросы. Так ты реально обратишь внимание на те моменты, которые не зафиксировались в твоей памяти.

7. Отдыхай. Что бы мы могли отнести сюда: прогулки, полноценный сон, чередование учебы и отдыха. Если всего этого нет – переутомление вам гарантировано.

И все же каждому известно: для того, чтобы успешно подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Однако, это не так. Напротив, с вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, так как сон – лучшее средство для восстановления всех психических процессов памяти, внимания, мышления, а, следовательно, работоспособности мозга. Ведь экзамен – своеобразная борьба, прежде всего, борьба обаяний, в которой надо уметь за себя постоять.

Как справиться с экзаменационным стрессом?

Психологическая подготовка к экзаменам.

1. Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления волнения. Как правило, это учащенное дыхание, легкий озноб и так называемая «медвежья болезнь», заставляющая несчастного учащегося

метаться между аудиторией и туалетом. Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко.

Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на три счета – вдох, на три – выдох.

2. Даже в самую жаркую погоду может пригодиться свитер или кофта, чтобы при необходимости справиться с ознобом. Физический комфорт способствует тому, что у самого нервного ученика состояние паники сменится всего-навсего легким мандражом.

Существуют правила, следуя которым, вы преодолеете стресс:

Во-первых, важно знать, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.

Во-вторых, стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене, лучше мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Готовясь к экзамену, важно настраивать себя на успех: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет. Есть замечательная русская поговорка: «Не думай о беде, чтоб не накликать». В случае с экзаменами можно вспомнить и другую, японскую, которая утверждает, что «удача приходит в счастливые двери». Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем.

В-третьих, если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите самому себе «Стоп!». Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас, остановив сползание в бездну волнений. Паника никуда, кроме тупика не заведет – помните об этом! После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох – медленный выдох, глубокий вдох – медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала экзамена, когда вами овладевает нервозность).

В-четвертых, если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. В некоторых культурах люди думают, что делиться своими чувствами и заботами с другими – это неправильно. Но это единственный способ получения помощи и поддержки! В Англии говорят: «Проблема, которой ты поделился – решенная проблема». Следовательно,

обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделиться своими заботами.