

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЭКЗАМЕНАМ

Психологическое состояние ребенка перед экзаменами тесно взаимосвязано с индивидуальными особенностями личности ребенка. Исследования психического состояния детей показали, что ребенок в этот период находится в экстремальном состоянии. Это психическое состояние может оказать как положительное, так и отрицательное влияние, вплоть до полной дезорганизации. Чтобы ребенок был уверен в себе, и смог успешно пройти полосу препятствий, именуемую «экзаменом», мы предлагаем несколько советов и упражнений, которые он сможет выполнить без посторонней помощи.

Психологическая готовность – способность вовремя взять себя в руки и не потерять голову от страха! Для этого необходимо при подготовке не ставить перед собой сверх задач для достижения сверх целей. Не стоит дожидаться пока ситуация станет катастрофической. Готовиться лучше в состоянии относительного покоя.

Несколько упражнений, которые позволят снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение.

1. Релаксация (расслабление всего тела).
2. Ритмичное дыхание 4-х фазное.
 - 1 фаза- (4-6 сек.) глубокий вдох через нос
 - 2 фаза- (2-3 сек.) задержка дыхания
 - 3 фаза- (4-6 сек.) медленный плавный выдох
 - 4 фаза- (2-3 сек.) через нос

Не забудьте, что перед экзаменами надо хорошо выспаться!

Как рекомендуется выглядеть на экзамене?

Говоря о физическом и эмоциональном состояниях, нельзя не сказать о том, что на них могут оказывать влияние разные факторы. Цветное

пятно может поднять настроение и, наоборот, сочетание некоторых цветов может вызвать раздражение. Поэтому подбирая себе одежду для экзамена помни, что преподаватель человек со своими слабостями и недостатками, как и ты. С той лишь разницей, что сейчас ты сильно зависишь от его настроения. Постарайся избежать чересчур ярких, слишком вызывающих деталей костюма.

Как вести себя во время экзамена?

Если твой экзаменатор человек энергичный, то твой вялый тихий ответ напряжет преподавателя, не сказать бы сильнее. Если же, наоборот, экзаменатор человек флегматичный, то твой динамичный ответ может вызвать неосознанное раздражение. Никогда не забывайте о чувстве меры. Ничего лишнего!

В твоих руках экзаменационный билет: колени подгибаются, во рту пересохло, перед глазами мелькают темные пятна... что делать?

1. Дойти до своего места, сесть и успокоиться.
2. 2-3 минуты потратить на то, чтобы привести себя в состояние равновесия.
3. Помни вера в успех- половина успеха!
4. Не спеши отвечать или сдавать работу. Отложи ее в сторону, закрой глаза и сосредоточься...что ты хочешь добавить к своему ответу? Если ты уверен что все в порядке, иди отвечай.
5. Если ты все-таки провалился...Не падай духом, не кори себя, это может случиться с каждым. Самое главное, что тебе сейчас нужно – это отдохнуть и отвлечься! Но а завтра снова за работу!

Успехов тебе, ДОРОГОЙ ДРУГ!