

Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это не всегда верно. Психологи рекомендуют накануне сложных и ответственных мероприятий перестать к ним готовиться, совершить прогулку, принять расслабляющую ванну, а главное – выспаться!

В пункт сдачи экзаменов необходимо явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).

Необходимо продумать одежду на период экзамена: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а процедура экзамена занимает несколько часов.

Как справиться с волнением перед экзаменом, контрольной работой или выступлением?

Все люди волнуются перед экзаменом, контрольной работой, спортивными соревнованиями и другими важными событиями. Это совершенно нормально и даже полезно, так как волнение помогает нам сосредоточить свои силы на решение самой важной на данный момент задачи. Но если мы волнуемся слишком сильно, то волнение не помогает нам сосредоточиться, а, наоборот, отвлекает.

Существует несколько способов, которые помогают уменьшить волнение при подготовке к важному событию:

- Заранее узнать всю информацию о предстоящем событии: что и каким образом будет происходить, что потребуется от нас и т.д. Чем больше мы знаем, тем меньше мы волнуемся.
- Попробовать не просто заучить требуемый материал, а разобраться в нем. Если это контрольная или экзамен, то важно понять логику изложения материала, если это спортивные соревнования, то перед тем как тренировать те или иные движения, имеет смысл медленно выполнить требуемое движение в воображении.
- Готовиться к важному событию лучше всего вместе с кем-то. Тогда каждый сможет помочь другим разобраться в том, что сам хорошо понимает.
- Занятия должны сочетаться с отдыхом. Уметь снимать напряжение также важно, как и уметь сосредоточенно и напряженно работать. Поэтому необходимо внимательно отнестись и к организации собственного отдыха: следить за тем, чтобы достаточно спать, делать во время занятий перерывы, выделить специальное время для отдыха и провести его наиболее приятным образом.

Справиться с чрезмерным волнением может помочь выполнение двух простых упражнений:

Визуализация: «Попробуйте мысленно перенестись в будущее, когда предстоящее событие уже останется позади. Представьте себе, что важное событие прошло успешно, вы показали себя с лучшей стороны, при этом совершенно не волнуясь. Как это происходило? Как Вы себя вели? Как Ваше поведение выглядело со стороны? Кто из присутствующих на экзамене заметил, что Вы совершенно не волновались? Каким образом?».

Усиление страха: Психологи давно заметили странную закономерность: чем больше мы пытаемся избежать волнения, тем сильнее мы начинаем волноваться. Пытаясь заставить себя успокоиться, мы начинаем волноваться еще сильнее. Как же выйти из этого замкнутого круга?

Ответ может показаться странным: заставить себя волноваться.

Выделите себе пятнадцать минут и попробуйте в течение всего этого времени максимально усилить свое волнение. В течении этого времени попробуйте вызвать все самые страшные и неприятные мысли, которые приходят к Вам в голову и записать их на бумагу. Когда время пройдет, разорвите и выбросьте написанную бумагу».