BHMAHAE!!!

Подготовка к экзаменам начинается с первых дней в школе. Экзамены — это возможность показать свои способности. Конечно, если ты ничего не знаешь, эти советы тебе не помогут. Тем же, кто имеет прочные знания, эти маленькие хитрости помогут справиться с волнением и произвести благоприятное впечатление на экзаменатора.

- ◆ К концу дня экзаменаторы, как правило, менее придирчивы. Они чаще останавливают, задают меньше дополнительных вопросов. Тем, кто не уверен в своих знаниях, лучше идти позже. Но к концу экзамена, как правило, "кончаются" хорошие оценки. Срабатывает стереотип "лучшие идут первыми".
- ◆ Последними идут те, кто больше, чем на тропку, не рассчитывают. Отвечать в последней группе могут позволить себе те, у кого крепкие нервы. Лучше всего идти четвертым-пятым в первой пятерке: у тебя будет достаточно времени на подготовку, пока будут отвечать первые. Это известно многим. Поэтому приходи сдавать экзамен пораньше.
- ▶ Если у тебя хорошая зрительная память, то страница учебника или конспекта сама всплывет перед глазами. Важно сосредоточиться и успокоиться, закрой глаза, расслабься, вспомни что-нибудь приятное. Когда придешь в рабочее состояние, внимательно прочитай вопросы. Начинай с вопроса, который ты знаешь хорошо. не паникуй, если в первую минуту тебе покажется, что ты вообще ничего не знаешь. Такое бывает со многими. Если ты что-то знаешь, то в памяти всплывет нужная информация.
- ◆ Если никак не удается вспомнить какое-то определение, формулу, оставь на листочке пустое место и вернись к этому позднее. Если время на исходе, составь хотя бы краткий план ответа. Никогда не ходи отвечать с чистым листком, даже если на 100% уверен в успехе. Этим ты проявляешь пренебрежение к экзамену. Как известно, несколько конкретных цифр и фактов производят большее впечатление, чем абстрактные рассуждения по теме.
- ◆ Прежде чем идти отвечать, понаблюдай за поведением экзаменатора: как он слушает, какие вопросы задает, что ему нравится, а что нет.
- ♦ Отдельно о шпаргалках. Человек, пользующийся шпаргалкой, находится в состоянии стресса. При этом резко уменьшается объем оперативной памяти, поэтому приходится переписывать чуть ли не каждое слово. Да еще руки трясутся. Редкий преподаватель не обратит на тебя внимание.
- ♦ Психологи советуют говорить в 3-4 раза больше, чем экзаменатор.
- ♦ Несмотря на то что ты знаешь ответы на вопросы билета, запиши несколько первых фраз. Если ты уже готов, отдохни. Понаблюдай, как отвечают твои товарищи это может тебе пригодиться.

- ◆ Если говоришь только ты, трудно поддержать обратную связь с экзаменатором. Если экзаменатор говорит больше, создается впечатление, что отвечает он. И то и другое нежелательно. Если экзаменатор не дает тебе обратной связи, то трудно понять, какое впечатление ты производишь. Поэтому бери инициативу в свои руки. Провоцируй высказывания, выдерживая паузы и задавая риторические вопросы. Терпеливо слушай.
- Если экзаменатор неоправданно перебивает тебя, максимально сократи паузы. При этом следует говорить быстро, уверенно и достаточно громко. Обидно бывает, когда преподаватель объясняет тебе то, что ты сам прекрасно знаешь. В этом случае необходимо перехватить инициативу.
- ◆ Успешность твоего ответа во многом определяется четкостью твоей речи. Проглатывание окончаний, нечеткая дикция, торопливая речь могут произвести на экзаменатора плохое впечатление.
- ◆ Если при подготовке к ответу у тебя есть возможность нарисовать график или схему не упускай ее. Особенно эффектно выглядит рисование по ходу ответа: ты показываешь свободное владение темой. График "вещественное доказательство" твоих знаний.
- ◆ Не теряй нить ответа, чтобы не испортить общее впечатление. Поддерживай темп ответа, интонационно выделяй особо важные определения, не стесняясь их повторять. Если тебе уже нечего сказать, а экзаменатор ждет продолжения ответа, перефразируй уже высказанные мысли. Когда ты излагаешь хорошо усвоенный материал, акцентируй внимание на своем ответе интонацией и ритмом.
- ◆ Среди факторов, влияющих на оценку экзаменатором твоего ответа, определенное место занимает уровень знаний предыдущего. На фоне посредственных ответов ты будешь смотреться лучше. Значит, если предыдущий отвечал плохо, ты должен продемонстрировать совершенно иной стиль ответа, например, если он мучительно долго подбирал слова, говори в быстром темпе. Если же твой предшественник утомил преподавателя своей болтовней, отвечай спокойно, взвешивая каждое слово. После неудачника отвечать, как правило, легче.
- ◆ Самые дальновидные стараются не пропускать консультации. Уровень вопросов к преподавателю говорит об уровне их подготовки к экзаменам. Ты должен внимательно следить, как преподаватель отвечает на них. Это даст тебе представление о требуемом уровне знаний, о характере преподавателя.





Любой экзамен — это стресс. От того, насколько ты успешно будешь справляться со стрессом, зависит не только твоя оценка, но и "самочувствие. Известно, что человек, находящийся в состоянии умеренного стресса, чувствует себя мобилизованным, деятельность его оказывается более успешной, чем в спокойных обстоятельствах. Спортсмен на соревнованиях обычно показывает лучшие результаты, чем на тренировках благодаря стрессу. Такое состояние называется **эустресс**. Эустресс — это активизирующий стресс.

Когда напряжение становится слишком сильным, возникает чрезмерная суетливость. На пользу здоровью это не идет. Такой стресс называется **дистресс.** Дистресс — разрушительный стресс. Именно его следует избегать.

Таким образом, саморегуляция — это искусство пользоваться преимуществами эустресса и избегать дистресса.

Что происходит с человеком в стрессовом состоянии? В состоянии эустресса пульс учащается до 90-100 ударов в минуту. В состоянии дистресса — свыше 100 ударов при уменьшении пульсовой волны. При эустрессе артериальное давление повышается умеренно. При дистрессе возможны два типа реакции: или резкое повышение артериального давления или его резкое падение. Дыхание в состоянии эустресса обычно усилено. При дистрессе оно становится учащенным. Характерна реакция кожи на стресс. При эустрессе происходит покраснение. При дистрессе — побледнение или появление красно-белых пятен на коже. Эустресс вызывает ощущение тепла, иногда чувство "жара". Дистресс чаще всего сопровождается ознобом.



Внимание при эустрессе улучшается. Возрастает способность к концентрации, переключению и распределению внимания. Задача, которую предстоит решить, видится особенно четко. Деятельность прогнозируется на несколько ходов вперед. Расширение объема внимания дает удивительное ощущение собранности. Память при эустрессе тоже улучшается. Человек быстрее и успешнее запоминает, с легкостью вспоминает забытое.

В состоянии дистресса ухудшается запоминание. Человек несколько раз читает текст, но запомнить его не в состоянии. При дистрессе нарушается речь. Человек "проглатывает" буквы и слова, заикается, употребляет слова-паразиты "типа", "как бы", "так сказать", "это" и другие. Когда стресс перерастает в дистресс, проявляются трудности в управлении вниманием. Человек не может сконцентрироваться на решении задачи, или, наоборот, не может переключиться на другие вопросы.

Качество мышления при дистрессе ухудшается. Мысль вращается как в порочном круге, не находя выхода из возникшей проблемы. Характерная особенность мышления в состоянии стресса — сужение сознания. Отсюда и нечувствительность к юмору. Не стоит шутить с человеком в состоянии стресса. Он шуток не поймет. Ведь чувство юмора предполагает мгновенное переключение с одной точки зрения на другую — необычную точку зрения.

Как выпустить лишний пар"

Герой одного мультфильма в гневе начинал раздуваться и багроветь. Но у него был сообразительный слуга — когда хозяин готов был лопнуть, он открывал у него на макушке клапан и выпускал из головы лишний пар. Если природа не наградила тебя таким клапаном, ты можешь разрядить свои эмоции, рассказав о переживаниях близким людям, которые МОГУТ посочувствовать тебе. Если рядом нет человека, с которым хотелось бы попробуй проблемах, использовать поговорить СВОИХ следующие упражнения.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — *смех и плач.* Даже положительные эмоции могут нанести ущерб, если они слишком сильные. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. Спасительный плач дробит поток серией коротких вдохов (всхлипываний]. Процессы возбуждения и торможения при плаче (как и при смехе) уравновешиваются, стабилизируется артериальное давление. Вот почему человек после слез испытывает облегчение, а после смеха — прилив сил.

Во многих стрессовых ситуациях спасает чувство юмора.

Конечно, он не должен задевать самолюбие человека. Посмеяться можно над общей проблемой или над собой. Психологическая разрядка в виде смеха снимает напряжение и позволяет спокойнее взглянуть на стрессовую ситуацию. Однако чувство юмора теряется в момент нарастания нервно-психического напряжения и тогда, когда оно достигает максимальной силы.

Юмор хорош для снятия остаточного нервного напряжения, когда оно идет на спад, когда уже нет сил бороться. В таких случаях как повод для юмора появляется еще худшая ситуация, ситуация на грани парадокса. Соотнесение ее с реальностью вызывает смех и облегчение.

Хорошие советы по этому поводу дает Чехов в рассказе "Жизнь прекрасна": "Жизнь пренеприятная штука, но сделать ее прекрасной очень нетрудно. Для этого нужно: а) уметь довольствоваться настоящим и б] радоваться сознанию, что могло быть хуже. Когда в твой палец попадает заноза, радуйся: "Хорошо, что не в глаз!" Если жена тебе изменила, радуйся, что изменила тебе, а не отечеству". И так далее.

Человеку присуща поразительная способность обращать минусы в плюсы и наоборот. Во всех положениях *старайся находить положительные стороны.* Это еще один прием саморегуляции стрессового состояния.

Стресс возникает там, где тесно, узко, мелко, суетно. Послушай хорошую музыку, прогуляйся по лесу, посмотри в высокое небо, посиди у реки — искусство и природа помогут тебе вернуть утраченную гармонию.

десять шагов уверенности в себе

- 1. Признайся себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируй, чего ты хочешь от жизни.
- 2. Никогда не говори о себе плохо, за тебя это сделают другие.
- 3. Позволяй себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что тебе по душе.
- 4. Твои друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайся им помочь.
- 5. Наметь для себя две-три главные цели в жизни.
- 6.Подумай, какие промежуточные цели необходимо достичь для достижения главных целей.
- 7. Реши, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняй свое решение.
- 8. Радуйся каждому своему успеху на пути к этим целям, хвали себя.
- 9. Помни, что ты воплощение надежд твоих родителей, ты образ и подобие Бога, ты творец своей жизни.
- 10. Если ты уверен в себе, то препятствие станет для тебя вызовом, а вызов побуждает к действиям.

3K3AMEH