

## Советы психологов

Подготовка к экзаменам связана с большими энергетическими затратами нашего организма. Самое главное в процессе подготовки к экзаменам - соблюдать определенные правила по режиму дня, питания, выполнять упражнения, помогающие активизировать творческие процессы.

Начнем с питания. Не все продукты помогают нам в сложном процессе подготовки к выпускным экзаменам. Необходимо учитывать особенности продуктов, чтобы улучшить свою память и внимание. Мы вам сейчас расскажем об особенностях некоторых продуктов, которые могут вам помочь.

Для улучшения памяти необходимо включать в свой ежедневный рацион питания морковь. Именно морковь облегчает заучивание наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Рекомендуются перед зубрежкой съесть тарелку тертой морковки с растительным маслом. Для памяти так же хороши ананас и авокадо. Ананас облегчает удерживание в памяти большого объема текста. Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день. Авокадо – источник энергии для кратковременной памяти. Достаточно съесть половину плода в день.

Если вы хотите иметь хорошую концентрацию внимания, то вы должны помнить, что креветки – деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть; репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости, - улучшает снабжение мозга кислородом. Незаменимым продуктом являются орехи, они укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга. Они хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, экзамен).

Следует обратить свое внимание на то, что экзамен – это творческий процесс, когда вы показываете свои знания и умение мыслить. Для успешного грызения науки нам нужны капуста, чтобы прошел «мандраж» (съешьте салат из капусты перед экзаменом, и вы спокойно к ним подготовитесь), и лимон - он освежает мысли и облегчает восприятие информации. Достаточно перед занятиями выпить стакан лимонного сока. А можно употребить и сок черники, которая способствует кровообращению мозга. Для творческого озарения незаменимым продуктом питания является инжир, он освобождает голову для новых идей, мозг лучше снабжается кислородом. Тмин можно рекомендовать тем, кто нуждается в творческой активности мозга (пить чай: 2 чайные ложки измельченных семян тмина на стакан кипятка).

Экзамен начинается с хорошего оптимистичного настроения, так как только хорошее настроение является условием хорошей работоспособности и привлечение удачи в нашу жизнь. Для поддержки хорошего настроения больше употребляйте паприку, клубнику, бананы, шоколад. В паприке содержатся ароматические вещества, которые способствуют выделению гормона «счастья». Клубника нейтрализует отрицательные эмоции (доза: минимум 150 грамм). Бананы содержат серотонин, вещество, сигнализирующее о том, что вы счастливы. И, наконец, шоколад – он так же способствует выделению гормона «счастья».

## УТРО ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

1. С вечера необходимо **распланировать утро**, чтобы все успеть и не создавать ощущения паники (обдумать костюм и т.д.)
2. **Шаги в холодной воде**: набрать немного прохладной воды (по щиколотку). Походите по этой воде поднимая и отпуская ступни. Не так обжигает как ледяной душ, но освежает замечательно!
3. **Пейте воду!** Недостаток жидкости резко снижает скорость нервных процессов. Лучше всего подходит минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия и натрия. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Остальные напитки бесполезны или вредны.
4. **Устройте себе сладкую жизнь**: очень полезно съесть на завтрак что-нибудь сладкого. Можно положить кусочек рафинада в рот перед началом экзамена. Или же просто выпейте пару таблеток глюкозы. Пища перед экзаменом должна содержать больше углеводов, чем белков (это может быть каша, лапша, овощи). Следует воздержаться от белковой пищи (мясо).
5. Физическое упражнение, влияющее на **гармонизацию работы левого и правого полушарий**, «перекрестный шаг»: шагая на месте поднимайте колено чуть выше, касаясь его противоположной рукой. Еще один прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Во время экзамена целесообразно повесить изображение крест на стену класса.

6. Упражнение, уменьшающее кислородное голодание «*Энергетическое зевание*». Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

7. *Уходя, обнимитесь*: поистине магической силой обладает человеческое объятие! Если в момент тревоги, усталости, отчаяния кто-то любящий раскроет вам объятия и прижмет вас к себе, чудесная энергия вольется в ваше тело и душу. Отсюда, наверное, и пошла эта традиция: обнимать на прощание перед дальней дорогой или приветствуя после долгого пути. Вот и перед экзаменом не забудьте объяться с тем, кто вас провожает, или хотя бы обменяться крепким рукопожатием.

8. *Контроль за мыслями*. Мыслеобразы влияют на наше состояние. Должно быть преобладание позитивно-настроенных мыслей («я смогу», «я справлюсь»).

### **Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов**

1. Недостаток жидкости резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, *перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды*. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия и натрия. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

2. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «*перекрестный шаг*» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Еще один прием достижения согласованности работы левого и правого полушария: *нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его*.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение крест на стену класса. Главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

3. Упражнение, уменьшающее кислородное голодание. «*Энергетическое зевание*».

Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

### **Приемы, помогающие справиться с тревожностью во время экзаменов**

Страх и тревога проявляются всякий раз при возрастании чувства неопределенности, неуверенности и часто связаны с переменной привычной обстановки. Тревога может побуждать человека к более целенаправленным действиям, но может также и препятствовать эффективности процесса, так как нарушается спокойное восприятие ситуации, и наше поведение становится неуверенным, мысли путаются, эмоции приобретают негативную окраску.

Следует научиться справляться со своей тревогой, управлять своим поведением, находится в спокойном позитивном настроении.

#### **1. Приспособление к окружающей среде.**

Перед ЕГЭ нужно побывать в кабинете, где будет проходить тестирование, осмотреться на местности. Педагогам – пригласить учителей, которые будут присутствовать в экзаменационной комиссии. Цель этой встречи – демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

## **2. Переименование.**

Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

## **3. Разговор с самим собой.**

Для того чтобы снизить тревожность по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самим собой (с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

Желаем удачи!