



Министерство образования и науки Нижегородской области



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

**Рекомендации
для обучающихся выпускных групп
при подготовке к сдаче
демонстративного экзамена**

Разработали: педагоги-психологи
Карелина Оксана Вячеславовна
Войнова Екатерина Васильевна

2023 год
г. Городец

Большинство обучающихся с ужасом думают о предстоящих страданиях. Но, оказывается, не все так страшно. В переводе с латыни слово «экзамен» означает «испытание». Получается, что во время экзаменов людей испытывают, как космонавтов перед полетом. Причем испытывают не только знания, но и психическую устойчивость человека. А психическая устойчивость возникает, когда есть положительный настрой и уверенность в себе. Специалисты утверждают, что от этого зависит 50% успеха на экзамене. А положительный настрой и уверенность в себе появляются, когда человек правильно готовится к экзаменам, следует некоторым правилам

Подготовка к экзамену:

- дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж);
- составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться;
- если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше;
- через каждые 40-50 мин занятий необходим активный перерыв;
- материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме).

Накануне экзамена:

- настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но не «зацикливайтесь» на них;
- с вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

Во время экзамена:

- ознакомьтесь с заданиями и начинайте выполнение с того задания, которое для Вас легче;
- практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.



10 экспресс способов справиться с тревогой



1. Позевать
2. Умыть лицо холодной водой
3. Самомассаж кистей рук или лица
4. Сидя, вытянуть ноги и рисовать круги
5. Встать, размять мышцы, потянуться
6. Глядя в зеркало, сказать все свои паспортные данные или номера телефонов родственников
7. Назвать, что видишь, слышишь, ощущаешь кожей, чувствуешь из запахов
8. Задуть свечу (длинный выдох), понюхать цветок (длинный вдох). Повторить 2-4 вдоха и выдоха
9. Найти 10 цветowych пятен: На какой цвет приятно смотреть?
10. Произнести позитивные убеждения: Ты справишься! Ты стараешься!

Техника психологической помощи для борьбы с острым стрессовым состоянием

1. Сядьте в удобную позу. Почувствуйте поддержку спины, как стопы стоят на поверхности
2. Направьте свое внимание в каждую часть тела, проведите "сканирование": от пяток до головы. Отметьте, где в теле самый спокойный участок, где "живёт" спокойствие
3. Сфокусируйтесь на этом состоянии на 1 - 2 минуты
4. Находясь в ощущении спокойствия, начинайте выполнять «бабочку»
5. Скрестите руки на груди так, чтобы правая кисть легла на левое плечо, а левая кисть - на правое плечо
6. Начните медленные поочередные постукивания ладонями по плечам
7. Отследите, какие ассоциации возникают при билатеральной стимуляции и прекратить ее при появлении негативных чувств, ощущений

Время одного сета прохлопывания — 30 секунд. В среднем человеку достаточно 2 сетов. Практика хорошо помогает в момент панической атаки или острого стресса.

Дыхательные техники, которые

Успокаивающее дыхание

Глубоко и медленно вдохните носом, рот при этом закрыт

Не открывая рта, выдохните через нос и порывчите

Повторите несколько раз — пока не почувствуете, что тревога ослабла

Дыхание «по квадрату»

Каждое действие выполняйте на 4 секунды

- Вдохните носом.
- Задержите дыхание.
- Выдохните ртом.
- Задержите дыхание

Упражнение можно выполнять по 5—15 минут во время приступа тревоги или ежедневно для профилактики стресса.

Выталкивание тревоги

Вдохните через нос.

С силой выдохните, широко открыв рот, высунув язык и сказав «Хах!»

Повторите несколько раз. Представьте, что вы выталкиваете из себя тревогу и другие накопившиеся чувства.