

Психологическая готовность к экзамену

Здоровый сон – сон в ночное время, промежуток между 23:00 до 03:00 часов ночи. Связано это с выработкой в организме гормона мелатонина, который восстанавливает деятельность головного мозга. Максимальная концентрация мелатонина в организме достигается в 2 часа ночи. Мелатонин так же способствует снижению уровня стресса.

Выбор времени для занятий. Путем наблюдения за собой, выявления наиболее продуктивного времени, для занятий до 3 раз в день (когда не хочется спать, есть и т.п. и включение в ежедневную практику)

Условие 1

Создайте режим



Разделение время учебы на короткие регулярные подходы. В основе лежит особенность работы головного мозга, короткие до 40 минут напряжения головного мозга способствуют более продуктивному запоминанию информации и на более продолжительное время.

Повторение пройденного материала за день, за 30 минут перед сном. Особенность работы головного мозга состоит в том, что за пол часа до сна вся информация максимально эффективно запоминается.



Условие 2

Дружить со своей головой

Структурируйте информацию – систематизируйте информацию в любом виде как только Вам нравится.

Составьте конспекты от руки (напишите шпаргалки). Не обязательно воспринимать шпаргалки как способ списания, и приобретения проблемы со сдачей. При составлении шпаргалок от руки информация прекрасно откладывается в памяти.

Визуализируйте учебные материалы – конспекты дополняйте изображениями диаграммами, графиками, выделениями текста разными цветами, подчеркиваниями.



Условие 3

Порядок – залог успеха



В случае если у Вас возникает чрезмерное чувство тревожности перед экзаменом, для контроля над ним можно использовать ряд приемов в виде:

- детального представления процедуры экзамена с момента прибытия на него до сдачи результатов экзамена;
- переключения внимания на что то приятное для Вас, посмотрите, фильм, встретьтесь с друзьями, займитесь интересным делом, это поможет Вам быстро снизить напряжение;
- прогулка или занятие спортом (занятие в тренажерном зале, для борьбы серьезными стрессовыми ситуациями монотонный продолжительный бег от 10 до 30 минут на свежем воздухе);
- дыхательные гимнастики подходят как для уменьшения волнения, так и для снятия крайне сильного стресса (так в стрессовой ситуации за 3 минуты можно сделать несколько максимально продолжительных вдохов и выдохов и вы заметите существенное снижение ритма сердцебиения, а за ним и существенное успокоение);
- расслабляющая теплая ванна;
- принятие прохладного душа;
- концентрация внимания до 5 минут на каком либо предмете или его части