Белорусский государственный университет информатик и радиоэлектроники

**Путь к успеху!**

Снятие эмоционального напряжения в период подготовки и сдачи экзаменов.

****

**Минск 2022**

**Экзамены** — это всегда волнение и переживания… Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья?

**Во-первых**, лучше воздержаться от приема успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться. Лучше медикаменты заменить полноценным здоровым сном (юноши — 7–8 часов, девушки — 8–9 часов) и пешими прогулками на свежем воздухе. Сбалансированный режим труда и отдыха поможет восстановить физические и психические силы организма. Также во время подготовки к экзамену каждый час можно делать гимнастические упражнения, это поможет снять напряжение в мышцах и придаст силы для усвоения новой информации.

**Во-вторых**, полноценное питание. Пища должна быть богата белком. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче. Также следует обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами — овощами и фруктами. Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных каш. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность.

**В-третьих,** перед самим экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться.

**Установка**

Трудно решиться сделать то, что сделать **невозможно!**

**1.** Найди способ поверить в себя, вспомни факты из своей жизни, подтверждающие, что ты способен на многое.

**2.** Прими ответственность за результат на себя, сделай все возможное, а если не получится – тогда ты будешь знать наверняка, что виноваты какие-то высшие обстоятельства.

**3.Невозможно** надолго запомнить информацию, которая не имеет личной смысловой ценности. Что легче запомнить — интересное, яркое, важное или же непонятно-кому-нужное, тусклое, что пригодится лишь раз в жизни — на экзамене? Ответ очевиден!

**4.** Найди для себя искренний и глубокий ответ на вопросы: Что несут для тебя эти знания, кроме возможности сдать экзамены? Как они тебя изменяют? Как ты себя чувствуешь, когда понимаешь этот материал?

**Памятка**

***«Как сдавать экзамены?»***

**Три основных положения сдачи экзамена**

1.Хорошая подготовка.

*– На экзамен надо прийти отдохнувшим.*

*– Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервничать можно только чуть-чуть.*

*– Постарайтесь психологически настроиться на успех. Произносите про себя фразу: “Я смогу сдать экзамен”.*

2 Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена.

*Накануне экзамена ничего не делай (никакой умственной работы и много времени на свежем воздухе). Постарайся в этот день ни с кем не ссориться.*

* Вечером посвяти один час просмотру конспектов, ничего не повторяй, только просмотри.
* В день экзаменов нужно выспаться. Постарайся прийти за 20 минут до начала экзамена.
* Старайся сдать экзамен в числе первых – так ты меньше устанешь.
* Возьми на всякий случай с собой конспекты, учебники – вдруг ты что-нибудь забудешь, тогда сможешь посмотреть перед дверью аудитории.
* Хорошо позавтракай перед экзаменом, включи в завтрак сладкое.
* Какое-то время после сдачи одного экзамена посвяти отдыху, не начинай сразу готовиться к следующему экзамену.

**3.**Техника сдачи экзамена.

***Письменные работы***

* На экзамене более быстрый темп, чем на уроке, будь готов к этому.
* После того как ты напишешь название работы, либо прочитаешь и перепишешь задание, сделай перерыв на несколько минут. Между отдельными заданиями тоже делай спокойные перерывы.
* Каждое действие – даже самое простое – сразу же проверяй.

***Устные ответы***

* оденься так, чтобы удобно себя чувствовать.
* поза при ответе очень важна. Вспомни, как ты готовился к зачету. Стой или сиди свободно, прямо. Говори громко и уверенно.

**Упражнения для снятия стресса, тревоги и напряжения**

**Упражнение № 1**

Когда вы испытываете нервное перенапряжение, то начинать выполнять упражнения для борьбы со стрессом именно с этих простых действий:

• проведите одну руку над головой и коснитесь ее пальцами противоположного уха;

• средний и указательный пальцы другой руки поднесите к кончику носа;

• после, поменяйте расположение рук – правую поднимите к носу, а левую к уху.

Не смотря на простоту своего выполнения, это упражнение действительно эффективно. Оно способствует объединению работы полушарий головного мозга.

**Упражнение № 2**

Дыхательные упражнения для снятия стресса и напряжения также хороши. В домашних условиях, вы можете выполнить следующие упражнения:

• встаньте на ноги, спину держите ровно;

• согните руки в локтевом сгибе и сожмите их в кулак;

• начинайте топать ногами, напрягая все тело, при этом делайте глубокие вдохи и выдохи.

Если у Вас есть возможность громко кричать в этот момент, то делайте это. Подобные упражнения против стресса и напряжения помогают «сбросить» с себя все напряжение. После их выполнения Вы почувствуете сильное облегчение.

**Упражнение № 3**

Очень хорошо помогает йога при стрессе и различные упражнения на растяжение мышц. Они позволяют человеку успокоиться и быстро прийти в себя. Дома вы можете выполнять следующий вариант упражнения на растяжение:

 • встаньте на ноги, спину держите прямо; глубоко вдохните и на выдохе встаньте на носочки;

 • на вдохе одновременно поднимите обе руки вверх, на выдохе опустите вниз, при этом сильно напрягая мышцы;

• затем сделайте наклон вперед, представляя, что сбрасывайте с себя все напряжение; в таком положении находитесь около минуты, постарайтесь в этот момент максимально расслабиться;

• потом резко вернитесь в исходное положение и начинайте трясти телом, как животные после купания.

Такое упражнение необходимо выполнить несколько раз в медленном темпе. Это поможет вам быстро избавиться от эмоционального напряжения, после чего вы сможете с «новыми» силами приступить к своим повседневным обязанностям. Упражнения от стресса эффективны, но только если выполнять их правильно и не спеша. Если все ваши попытки справиться с нервным напряжением остаются безрезультатными, то необходимо проконсультироваться со специалистом и внимательно отнестись к их рекомендациям.

**Желаем Вам успехов!**