

Экзамены: умирняем мандраж.

Наступает горячая пора выпускных экзаменов. Главная проблема: как все выучить, запомнить. Нервничает вся семья. И больше всего – сам выпускник. Что советует психолог – как унять волнение перед экзаменами?

Начать следует с организации благоприятных условий и здорового ритма жизни.

Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов» и их умственная активность различна в разное время суток. Для «жаворонка» лучше начать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно. Если же ученик – скорее «сова», то усаживаться за учебник в ранний час нецелесообразно: он еще не вполне проснулся и будет долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечером может быть нелишне. Любая перегрузка должна компенсироваться полноценным сном. Через каждый час занятий надо устраивать перерыв на 10-15 минут.

Практика показывает, что, имея в распоряжении всего несколько дней, следует сначала просмотреть весь материал и распределить его таким образом: за первые два дня надо охватить большую часть, за третий – остальную, четвертый посвятить повторению. Повторять материал желательно ежедневно, так как 20-30% прочитанного на следующий день из памяти улетучивается. Поэтому первые полтора-два часа лучше посвятить тому, чтобы освежить в памяти пройденное накануне.

Всех людей можно разделить на три типа: с образной, слуховой и моторной памятью. Если человек не может запомнить то, что просмотрел или прослушал, значит, ему важно все записать – заставить работать моторную память. Только в день экзамена надо забыть шпаргалки дома. Не следует читать ответы на все билеты в последний день перед экзаменом. Достаточно просмотреть лишь сами вопросы. Завершить подготовку к экзамену нужно за 12 часов до его начала. Примерно столько времени полученная информация «укладывается» в голове.

В экзаменационную пору часто расстраивается режим дня: многие жалуются на нарушение сна. Оно связано с сильным волнением, и велик соблазн бороться с

ним с помощью успокоительных таблеток. Но всякое успокоительное средство оказывает тормозящее действие на нервную систему. Ученик, напившийся перед экзаменом валерьянки, рискует не вспомнить даже то, что прочитал накануне. А в качестве снотворного, если в том есть необходимость, лучше всего использовать мед, который прекрасно питает мозг.

Питание в это время должно быть регулярным и полноценным (то есть достаточно калорийным и витаминизированным). Зарядить мозги помогут жирные кислоты омега-3: лучше всего есть рыбу, грецкие орехи, яйца. Фрукты и ягоды снабжают мозг фруктозой и витаминами равномерно и поддерживают высокую работоспособность. Особенно полезны кисломолочные продукты на завтрак перед экзаменами. В период серьезных нагрузок и нервозности полезно пить соки, есть фрукты, овощи, зелень, а может быть, и принимать витамины.

Чрезмерно полезно чередовать умственную активность с небольшой физической нагрузкой – например, для разрядки поиграть в бадминтон или волейбол.

На фоне естественного беспокойства просто необходимы положительные эмоции. Это может быть общением с друзьями, хотя бы по телефону; прогулки; просмотр комедий; слушание музыки.

Кто-то мудро заметил: «Если вы желаете добиться успеха – ведите себя так, словно вы его уже добились». Идя на экзамен, ученик должен сосредоточиться на достижении успеха, а не думать о возможном провале. Так воин накануне штурма не должен думать о госпитале. Конечно, от неудачи не застрахован никто, но чем меньше ее боишься, тем более вероятен успех.

Ни пуха, ни пера!