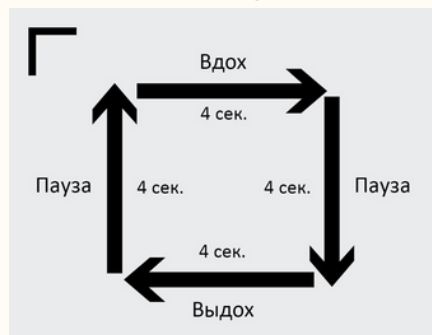
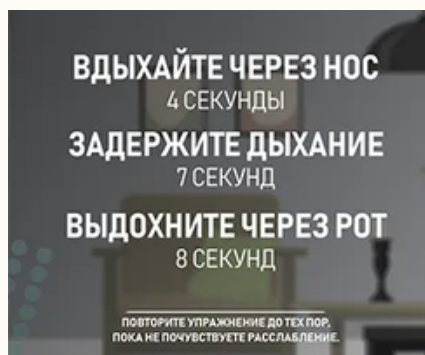


Многих студентов “накрывает” сильная тревога непосредственно перед экзаменом. В такие моменты применяйте следующие техники:

1) Дыхание по квадрату.



2) Дыхательная техника 4-7-8



3) Техника заземления



Либо вы управляете своим днём, либо день управляет вами.

Не важно, как медленно ты продвигаешься, главное, что ты не останавливаешься.

Начните оттуда, где вы сейчас находитесь. Используйте то, что у вас есть и делайте всё, что можете.

Ты можешь говорить, что у тебя плохая генетика, плохой обмен веществ, а можешь подняться с дивана и начать работать над собой, поставить цель и верить в себя. В этом случае ты обязательно добьёшься успеха.

Все непреодолимые стены состоят из простых и понятных кирпичиков.

Ваше благополучие зависит от ваших собственных решений.

КАК ПЕРЕЖИТЬ СЕССИЮ

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Подготовлено СППС ОИВР

Экзаменационная сессия – напряженная пора для студентов. Включается режим «белка в колесе»: ставятся цели, решаются задачи, увеличивается объем выпитого кофе, сон становится коротким и прерывистым, ты начинаешь жить в постоянном цейтноте, боясь не успеть что-то сделать и выучить.

I. Дорожите временем.

Социальные сети, видеоролики, шопинг в режиме онлайн и телефонные звонки крадут у вас немало времени. Помимо траты времени, в режиме постоянного «дёрганья» мозгу сложнее усваивать информацию из учебника или курса лекций. Поэтому распределяйте время в соответствии с расставленными приоритетами.

2. Не оставляйте на завтра то, что можно сделать сегодня.

Однообразная работа утомляет быстрее, чем разнообразная, поэтому в последний день перед экзаменом при попытке все выучить вы очень быстро устанете. Рационально планируйте свои самостоятельные занятия. На работу с учебными пособиями и конспектами лекций по одной дисциплине тратьте не более четырех часов в день. Помните, что работоспособность мозга не безгранична, и за последний день перед экзаменом все не успеешь.

3. К каждому учебному предмету нужен свой подход.

Дисциплинам, которые требуют запоминания, таким, как анатомия, иностранный язык, нужно уделять внимание каждый день. С такими предметами выгоднее работать каждый день по полчаса, чем раз в неделю три часа. Дробные порции материала и частые повторения способствуют более эффективному запоминанию, позволяя лучше использовать физиологические особенности памяти. Дисциплинам, материал которых требует обдумывания, анализа, осмысливания, расчетов, нужно уделять гораздо больше времени – полтора часа и более.

4. Создайте благоприятные условия для занятий.

Устраните внешние раздражители, которые мешают настроиться на рабочий лад.

Мозг очень чувствителен к недостатку кислорода, а сидячее положение ограничивает его поступление. Поэтому каждый час устраивайте перерыв на 5 минут: встаньте, откройте окно, походите, разомнитесь.

После непрерывных занятий в течение четырех часов сделайте перерыв на один час. И – вперед, на свежий воздух!

5. Планируйте свою работу по подготовке к экзаменам.

Так вы сможете выработать в себе силу воли и организованность. Создайте свой календарь по подготовке: в какие дни, какими предметами и в какое время вы будете заниматься. Отмечайте успешно выполненное. Установите себе небольшие награды за выполнение предметного плана и успешную сдачу экзамена: поход в кино, кафе. Дарите себе то, от чего у вас радуется душа.

6. Рациональное поведение во время сессии.

Чтобы успешно сдать сессию, вам, возможно, придется перестроить свой режим дня.

Отведите на сон 7–8 часов. Недостаток сна повышает уровень кортизола – гормона стресса.

Распределите свой день на 3 периода, чтобы на каждый приходилось примерно 3–4 часа рабочего времени, учитывая запас времени на перерывы. Каждый период заканчивайте прогулкой на свежем воздухе.

Избегайте переизбытка сахара и кофеина – они повышают нервозность. Добавьте в рацион омега-3, белки и витамины. Не засиживайтесь допоздна, пытайтесь бороться со сном при помощи крепкого чая или кофе. Ночные «посиделки» расстроят сон, а ваша продуктивность будет стремиться к нулю.

7. Попросите близких о поддержке

Сессия – время, когда общение с друзьями и семьей сводится к минимуму. Поэтому вы чувствуете себя одиноко.

Подумайте, кого и о какой поддержке вы можете сейчас попросить. Чего вам не хватает? Чтобы вас выслушали, обняли, заказали пиццу? Просите именно о том, что вам нужно. Близкие – не телепаты, не ждите, что они догадятся, что вы хотите жареной картошечки – говорите напрямую.

8. Думайте о глобальной цели

Один экзамен – на самом деле не такое большое событие. Представьте всю свою жизнь, как 100%. Спросите себя, сколько процентов вы готовы дать этому предмету: 30%, 5% или 0,003%? Верните экзамену ту значимость, которая у него изначально была. Подумайте, как вы будете относиться к этому экзамену через 3–5 лет?

9. В день экзамена не нужно слишком рано приезжать в вуз, лучше выспитесь.

Во-первых, вы вряд ли сможете пополнить запас своих знаний за несколько часов перед экзаменом. Во-вторых, за это время вы просто устанете и перенервничаете. В-третьих, когда придет ваш черед сдавать экзамен, физическое и умственное перенапряжение неизбежно скажутся на ответе.

10. Награждайте себя за успехи

После экзамена поощрите себя за то, что вы с ним справились. Когда мы себя хвалим, у нас копится осознанный багаж успешного опыта. Этот опыт служит нам опорой и поддерживает нас, когда мы снова делаем что-то сложное. Например, готовимся к следующему экзамену.

Сессия – это не только нервы, это не только проверка знаний и способности к самостоятельной работе. Сессия учит ставить цели, решать задачи, рационально мыслить, владеть собой, тренирует речь, формирует качества, необходимые нам как компетентным специалистам.