

Психологическая подготовка к экзаменам

Я ВЕРЮ
ЗНАЮ
УМЕЮ

ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ-
ЭТО ПОЛОВИНА УСПЕХА

Педагог –психолог МАОУ СОШ №7
Рябцева Екатерина Николаевна

Как позитивные мысли влияют на головной мозг?

Каким образом положительные идеи и мысли воздействуют на работу головного мозга? И правда ли это? В ходе многочисленных экспериментов было установлено, что хорошие мысли способствуют развитию мыслительного процесса. Думая о хорошем, человек не заикливается на чем-то одном. Напротив, он стремится еще больше развиваться. Ищет новые (часто неожиданные) возможности для реализации своих планов и достижения поставленных целей.



Как научиться позитивному мышлению?

Есть специальные методы, которые помогут мыслить в нужном направлении. Отрицательные эмоции приносят вред здоровью, моральному состоянию.

Именно поэтому закон №1 — **сознательная установка на хорошее.**



Что такое «аффирмации»?

Аффирмация (от лат. affirmatio — утверждение, подтверждение) — утвердительное (положительное) суждение. В психологии аффирмация - это позитивное утверждение, короткая фраза, которая создает нужный психологический настрой.

Это небольшие, но максимально четкие установки в позитивном ключе. Если их повторять, то можно настроиться на успех!



Примеры аффирмаций на каждый день:

- ✓ Я верю в себя.
- ✓ Я всегда проявляю доброту к другим людям.
- ✓ Я делаю правильный выбор.
- ✓ Я могу сделать это!
- ✓ У меня все получается.
- ✓ Я уникальный и особенный человек.
- ✓ Я ощущаю спокойствие.
- ✓ Мне всегда везет!

При подготовке к экзамену, обязательно нужно настраивать себя на успех: *«Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню»*.

Рекомендации для позитивного настроя



Выбирайте информацию!

Если вы хотите добиться успеха, обратите внимание на информацию, которая вас окружает. Отдайте предпочтение позитивной и полезной информации. Сделать это просто. Общайтесь с позитивными людьми, смотрите позитивные фильмы (в кино есть масса вдохновляющих историй). Читайте книги, которые подарят вам мотивацию.



Создавайте успешную обстановку

Как вариант — можно сделать «доску» визуализации собственных желаний. Выпишите мотивирующие цитаты, которые вам нравятся и регулярно перечитывайте их. Записывайте даже самые маленькие свои достижения и не забывайте поощрять себя за них. Ставьте цели!



Организуйте время правильно!

- ✓ Лучшее время для занятий - после завтрака в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.
- ✓ После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще 3 три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение 2-3 часов. Ночной сон должен составлять от 9 часов.



«Стоп стресс»

- ✓ Если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. **Скажите самому себе «Стоп!»**. Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас, остановив сползание в бездну волнений. Паника никуда, кроме тупика не заведет – помните об этом!
- ✓ После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох – медленный выдох, глубокий вдох – медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала экзамена, когда вами овладевает нервозность).



Правильно питайтесь

Пища должна быть богата белком: например, на завтрак творог и сметана, а также два раза в неделю яйцо всмятку. Обед может состоять из супа и мяса (75–100 г) с овощами, а на ужин — рыба или курица и сметана. Белок, содержащийся в этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче.

Также витамины!!! Овощи (капуста, морковь) и фрукты (бананы, апельсины, грейпфруты). Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией.



***ВЕРЬТЕ В УДАЧУ И В
СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ!***

