

КАК ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ ЭКЗАМЕН

Советы выпускникам

Как подготовиться к сдаче экзаменов

- Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты жёлтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой – либо картинки в этих тонах.
- Составьте план занятий. В зависимости от того, «жаворонок» вы или «сова», максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, какие именно разделы и темы вы будете изучать.
- Начните с самого трудного- с того раздела, который знаете хуже всего. Но если вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который вам наиболее интересен и приятен, - так легче войти в рабочий ритм.
- Чередуйте занятия и отдых. Например, 40 минут занятия, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и выучить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняйте как можно больше различных тестов по предмету, Эти тренировки ознакомят со структурой тестовых заданий.
- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа.
- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, остановиться на самых трудных вопросах.

- **Испытайте себя в предварительном тестировании, для того чтобы почувствовать атмосферу, царящую на тестировании, узнать уровень своих способностей, выявить пробелы в знаниях.**
 - Накануне экзамена необходимо отдохнуть. С вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь, как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья и силы.
- Экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.**
- В пункт сдачи экзамена вы должны явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования.

Как справиться с экзаменационным стрессом

- **Проверьте себя**

Вы бы не смогли обучаться по данному курсу или пытаться сдать тот или иной предмет, если бы у вас не было на то способностей. Это значит, что если вы подготовитесь к экзамену должным образом, то обязательно его сдадите, без лишнего волнения и беспокойства.

- **Не пытайтесь быть совершенным.**

Пытаться всегда быть успешным и тянуться к звёздам — это прекрасно. Но при этом необходимо придерживаться баланса. Думая, что оценка меньше чем «отлично» означает провал, подвергаете себя бесполезному стрессу. Необходимо всегда стараться делать всё хорошо, но не забывать, что никто не может постоянно оставаться совершенным.

- **Планируйте и предпринимайте последовательные шаги для преодоления проблем**

Если вы что-то не понимаете в материале курса, то обратитесь за помощью к педагогу или товарищу. Проблемы необходимо решать в корне.

- **Не держите всё в себе**

Ища поддержку у друзей и делаясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

- **Смотрите на всё в перспективе**

Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в ракурсе всей вашей дальнейшей жизни — это всего лишь небольшая часть.

- ✓ Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла
- ✓ ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту. Этот подход позволит значительно усилить уверенность в своих силах и снизить предэкзаменационный стресс, так как вы будете знать, что потратили достаточно времени на подготовку и подготовились хорошо.
- ✓ Составьте расписание своей подготовки к экзамену, чтобы вы смогли следить за временем. Оставьте достаточно времени для отдыха, чтобы избежать переутомлений.
- ✓ Устраивайте короткий перерыв, как только заметили, что теряется внимание и ваш мозг начал уставать.
- ✓ Экспериментируйте с различными методиками подготовки, чтобы занятия стали для вас своего рода развлечением, и тогда ваша мотивация усилится.
- ✓ Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков: кофеин ещё больше возбудит ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Пейте больше воды. Питайтесь чаще и правильным образом, так как в период подготовки мозгу требуется больше питательных веществ.
- ✓ Делайте физические упражнения. Регулярная, но умеренная физическая нагрузка придаст энергии и снизит ощущение стресса.
- ✓ Попробуйте дыхательную тренировку и другие способы для расслабления и преодоления стресса. Это поможет снять напряжение, повысит внимание, а также улучшит сон.
- ✓ Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом — это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.
- ✓ Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения
- ✓ стресса и паники — это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Вдох должен быть в два раза короче выдоха. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз: «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо».
- ✓ Если вы ощущаете в своей голове пустоту — не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс вспоминания и воспроизведения информации. Попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если вы всё же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу, вернётесь к этому вопросу позже.
- ✓ После экзамена не нужно попусту тратить время, осуждая и критикуя себя за то, что, по вашему мнению, вы сделали не так. Поздравьте себя за те вещи, которые вы сделали правильно, извлеките полезное из произошедшего и начните подготовку к следующему испытанию.

- ✓ Если экзамены действительно заставляют вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят, не прячьте своих чувств. Поговори те с близкими о своих ощущениях — это единственный способ получения помощи и поддержки.
- ✓ Устраивайте себе небольшие вечерние прогулки. Перед сном займитесь чем-нибудь расслабляющим и успокаивающим. Если вы ляжете спать сразу после учёбы, то ваш мозг будет продолжать анализировать информацию и нескоро успокоится.

10 полезных советов от психологов

1. Ищите помощи: спросите у вашего преподавателя или репетитора, каким наиболее эффективным способом подготовиться к экзамену и как вести себя во время экзамена.
2. Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену.
3. Планируйте своё время.
4. Отведите достаточное время на сон, питайтесь разумно.
5. Занимайтесь физическими упражнениями — прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической работой, которая доставляет вам удовольствие.
6. Оставайтесь позитивно настроенными — не думайте о возможном провале.
7. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать всё от вас зависящее.
8. Будьте бдительны: если вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с родителями о том, что вас беспокоит.
9. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет вас готовиться интенсивнее.
10. Поступайте разумно: если обсуждение сданного экзамена с друзьями расстраивает вас — не делайте этого.

Если экзамены вызывают у вас выраженную тревогу, если вы отмечаете у себя признаки экзаменационного стресса (учащённое сердцебиение, нарушение сна, дрожание рук и пр.), вам необходимо принять меры для снижения уровня стресса. Следует трижды (за день до экзаменов, перед выходом из дома и за полчаса до экзамена) провести сеансы расслабления и снизить уровень нервно-психического напряжения. Для этого используйте дыхательные упражнения, самовнушение и мысленное создание идеальной картины экзамена.

1. Волкова, С. Как пройти через экзамен / С.Волкова// Здаровы лад жыщя. - 2011. - №2. – с. 21- 23.

