|  |
| --- |
| **[Профилактика экзаменационного стресса](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/65-exam-preparation/159-prevention-of-exam-stress" \t "_self)** |

|  |
| --- |
| **Просвещение школьников.** |
| Заканчивается учебный год, впереди вас ждут экзамены. Вы готовы к ним? Что вы испытываете накануне?  **Фактор тревожности** в предэкзаменационный период со слов самих учащихся выражается:   * В чувстве изоляции и разобщенности, о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям * В паническом беспокойстве, которое не в силах преодолеть. * В состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что нет "своих мыслей в * голове". * В ощущении, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время. * В растерянности, из-за неумения отделить главное от второстепенного.   *Экзамен - это, безусловно, напряжение. Разубеждать вас в этом не станем. Но давайте будем относиться к ним, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: через это все проходили, от этого не умирают.*  **Как же нужно относиться к экзаменам?** Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение. А с чем можно его сравнить? Наверное, с итоговой контрольной работой в конце года, но только добавляется еще устный ответ.  В народе говорят: *"Во всем плохом есть что-то хорошее".* Давайте и мы с вами попробуем найти плюсы в этом пугающем слове " экзамен":  Это бесплатный тренировочный шанс для поступления в высшую школу. Итак, что же мы имеем со сдачи экзаменов? 1) Перевод в следующий класс  2) Получение аттестата 3) Тренировка 4) Проверка своих способностей и возможностей  А еще, **экзамен** - *это последняя возможность подставить плечо другу. Совсем скоро вы расстанетесь, возможно, навсегда.*  Попробуйте готовиться группами по 2-3 человека. Первый усвоил один вопрос, второй - другой. Рассказали друг другу прочитанный материал. Каждый побывал в роли отвечающего и учителя, объясняя товарищу тот или иной вопрос.  **Подумайте, на что вы рассчитываете, идя на экзамен?**  На шпаргалки (многие психологи за шпаргалки, которые вы писали сами, в нужный момент нужная информация всплывет в вашей памяти, потому что при письме у вас включается и зрительная, и моторная память).  На родителей (имейте в виду, что родители не всегда знают о реальном положении дел по тому или иному предмету).  На себя (проведите ревизию знаний, четко оцените свои сильные и слабые стороны знаний по предметам. Быстро ликвидируйте пробелы. Если нужно - позанимайтесь с репетитором. Помните, незнание ведет к незапланированным неудачам, а они сейчас вам совсем не нужны).  ***Наплевать на все (чем меньше знаем, тем больше гуляем).***  *Как ни банально это звучит, но для успешной сдачи экзаменов нужен элементарный режим дня.* - Сон - 8 часов - Свежий воздух - 4 часа в день. Идет большой поток информации. Для ее усвоения необходим кислородный обмен. Будет ли у вас "чистый" отдых или вы будите заниматься на пенечке в лесочке либо на балконе - решать вам.  - Питание - четырехразовое. Введите добавки: мед, орехи, витамины. Исключите кофе. Пейте фиточай.  Во время подготовки к экзаменам вам придется пересмотреть огромную гору литературы. Как быть?  ***Умение работать с текстом***  1. Обзор и просмотр. Ознакомьтесь с оглавлением, просмотрите введение.  Найдите резюме ( если есть ) - получите представление о книге.  2. Анализ. Задумайтесь: для чего вы читаете книгу? Грамотный читатель извлечет из книги нужную информацию за короткий промежуток времени.  3. Ориентация. Перед прочтением раздела ознакомьтесь с заголовками подразделов. Ваше чтение тогда будет целенаправленным и осмысленным.  4. Активное чтение. По мере чтения выделяйте ключевые мысли, точно формулируйте их на бумаге.  5. Развитие мысли. Опираясь на записи, проверьте насколько хорошо вы усвоили прочитанное. Попробуйте изложить свою точку зрения.  **Навыки запоминания.**  1. Ключевые фразы и идеи заносим на бумагу. Не выписывайте целые предложения или абзацы.  2. Вводные предложения. Задерживаем на них свое внимание в каждом абзаце. Особенно если абзацы большие.  3. Авторские выводы. Вдумчиво ознакомьтесь с ними.  4. Сигнальные фразы типа подводя итоги, таким образом, суть вопроса состоит. Не пропустите их. Они говорят о важном.  5. Схемы. После прочтения проверьте, что запомнили и отразите свои мысли в виде схемы.  Запоминание напрямую зависит от понимания. Что хорошо понятно, то лучше и быстрее запоминается.  **Внимание-Ошибка!**  1. Анализ экзаменационных работ показывает, что ошибка, сделанная в самом начале выполнения задания, влечет за собой другие, что приводит к неверному итоговому результату. Не спешите!  2. Многие ученики дают прекрасные ответы, но: не на поставленные вопросы. Четко определите, что от вас требуется!  3. Много времени тратят учащиеся на подробное написание ответов по первым вопросам, в результате последний вопрос либо решается наспех, либо остается без ответа вообще. Возьмите с собой часы, планируйте время!  4. Экзаменационные работы сдаются без проверки, поэтому в них содержится немало ошибок, которые можно было бы устранить самостоятельно. Будьте внимательны!  Давайте подведем итоги: *· Живем по режиму* *· Умеем работать с книгой* *· Знаем приемы запоминания* *· Чувствуем себя уверенно*  Помним, как выглядит формула стресса: **Э = К\*П ( Ии - Ин)**  (где Э - отрицательные эмоции, К - особенности человека, П - потребности, Ии - информация известная, Ин - информация неизвестная)  **Желаем успеха!** |