

Экзамены без стресса!

Сколько экзаменов приходится сдавать каждому человеку в своей жизни? Вряд ли возможно сосчитать. Много. Или очень много.

Жизнь учащихся наполнена эмоциональной напряженностью, которая в неблагоприятных стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. К сожалению, в последние годы дети не становятся более здоровыми: к 15 годам около 50% учащихся имеют отклонения в развитии нервной системы, у подростков преобладают высокий уровень тревожности и переживание душевного дискомфорта, агрессивность и конфликтность поведения, снижено оптимистическое восприятие будущего.

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это экзаменационная сессия. Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение, как поддерживать хорошую физическую и психологическую форму? Но, как известно, ничего невозможного нет.

Уместно вспомнить, что тревожность – это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Часто тревожность даже является полезной. Если человек начал волноваться – это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают отвечать на экзамене, выступать как можно лучше. Простейший пример: на кануне экзамена не хватает времени, чтобы все повторить, перед экзаменом – сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и немного успокоится, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным. Однако здесь важен один маленький нюанс: в пустой голове ничего не родиться и не всплывет. К любому экзамену необходимо готовиться – и чем серьезнее будет эта подготовка, тем меньше будет тревожность.

Ученые установили, что мозг лучше справляется с историей и географией, где необходимо запоминать большие объемы текста, с середины дня, за математику и физику лучше садиться после завтрака.

К тому же следует помнить, что небольшие симптомы страха – вещь весьма полезная. Например, учащенное сердцебиение – это естественный способ усилить подачу кислорода в мозг; глубокое дыхание способствует стимуляции кровообращения, некоторая доза адреналина в крови дает дополнительную энергию и поддерживает в «боевой готовности».

Еще один способ преодоления волнения – репетиция своего ответа. И если перед экзаменатором вы скажите себе, что ваш ответ – одна из попыток или генеральная репетиция, тем самым принизив его реальное значение, вы победите свой страх.

И помните, прежде чем сказать первую фразу, остановитесь на секунду и скажите про себя слово «круг». Магическая форма круга приводит человека в состояние гармонии с окружающим миром. Кроме того, это слово содержит гласную для произнесения которой нужно расслабить мышцы гортани. Если вы мысленно имитируете этот звук, вы снимаете спазм, который может возникнуть от волнения. Особенности произнесения звука «у» позволяет размять артикуляционный (речевой) аппарат. Выбирайте простые и общепонятные слова, избегайте туманных формулировок. Не путайте точность и ясность с многословностью и избыточностью информации.

Как подготовиться к сдаче экзаменов

- Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
- Отключите телевизор, радио, все средства связи и читайте. Читать можно и в транспорте, и перед сном.
- Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
- Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром.
- Вам сложно себя заставить удержать свое внимание? Приложите небольшое волевое усилие, удерживая свое внимание на изучаемой теме в течение 10 минут, и ваше внимание перейдет в стадию непроизвольного, т.к. возникнет интерес. Таково уж свойство нашего внимания.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим). Не забывайте про прогулки и спортивные развлечения, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте – сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

- Примем как факт, что от волнения **избавиться невозможно**, вы и сами это хорошо знаете. **И не нужно**, как оказывается! Единственно, что нужно сделать - **снизить значимость** предстоящего события и **снять первобытный страх**.
- Запомните, не стоит принимать успокоительное!!! Оно ухудшает реакцию и делает работу мозга вялой. Темп вашей речи будет неприемлемым. Волноваться, может, вы и будете меньше, но эффект выступления от этого серьезно страдает.
- Измените отношение к экзамену:

Отношение к экзамену.

- Помните, **потом** не бывает. Не откладывайте на **потом** то, что можно выучить или прочитать **сегодня**.

- Экзамен - это не каторга и не кошмар - это всего лишь **итог** проделанной за год работы.

- Это не "пять минут позора", как говорят. Это проверка на способность концентрироваться.

- Говорите себе вместо: "**Я не могу себя заставить...**" - "**Мне ничего не стоит начать ...**" и действуйте.

Не следует засиживаться до поздней ночи, готовя ответы. Оставьте все и ложитесь спать, пусть даже что-то не успели. Уж лучше с утра повторить (только не перед самым экзаменом). **Свежий, выспавшийся мозг, гораздо важнее**. В полусонном состоянии и мысли полусонные, мышление заторможено и то, что знали до этого хорошо, может просто не вспомниться. И наоборот, если "голова варит", то можно что-нибудь додумать, придумать, вспомнить.

Во-вторых, поешьте перед экзаменом, но только не **переедайте**. Давно известно, что когда человек испытывает чувство голода (или наоборот, переел), его мозг автоматически переключается на это чувство, а это уже отвлекает от мыслительной деятельности.

В-третьих, нужно стараться быть как можно более **спокойным**. Хотя это сделать не просто, даже будучи хорошо подготовленным. Психологами установлен факт того, что даже слова "экзамен", "сессия" вызывают у студентов чувство тревоги, беспокойства, вплоть до повышения кровяного давления. Так, что экзамен это **стресс**, а со стрессом надо бороться. Попробуйте выйти из дома немного **пораньше**, пройдитесь пешочком, **расслабьтесь, дышите** полной грудью.

Постарайтесь не думать о предстоящем экзамене, тем более о том, что «завалитесь». Важно понять, что и после самого провального экзамена **жизнь не остановится**. Вселенная не сожмется до размеров ботинка. Планеты не остановят свой бег. Волга не выпадет из Каспийского моря.

НИЧЕГО КАТАСТРОФИЧЕСКОГО

НЕ ПРОИЗОЙДЕТ!!!

Поэтому, думайте о чем-нибудь **приятном**. Если не получается отвлечься от предстоящего экзамена, попробуйте представить, что после экзаменов начнутся каникулы. Это и есть приятные мысли.

Далее, придя к месту сдачи, старайтесь также поменьше разговаривать о **предстоящем событии**, выслушивать истории о чьих-то **проблемах** со сдачей, говорить всем, что обязательно не сдадите (будете себе это внушать и вправду не сдадите). В противном случае, вы прибавите к вашим волнениям, еще и **волнения собеседника**.

Итак, **расслабьтесь, успокойтесь, установите перед собой цель**, что сдадите этот экзамен, и все у вас получится! Помните, что сдача экзаменов это система навыков, которая постигается только длительными **тренировками**. Не стоит бояться экзаменов, надо верить в свои умения, знания и силу и **ВСЕ У ВАС ПОЛУЧИТСЯ!**

Десять советов сдающему экзамен

- **Приходите подготовленным; встаньте пораньше перед экзаменом.**
Возьмите с собой все необходимое: ручки, карандаши, калькулятор, словарь, часы. Это даст вам возможность сконцентрироваться на задании.
- **Расслабьтесь и не теряйте веру в себя.**
Старайтесь не *волноваться*. Не беседуйте с другими студентами перед экзаменом: волнение заразительно. Вместо этого напомните себе, что вы хорошо подготовлены и сдадите экзамен хорошо. Если вы волнуетесь перед экзаменом или во время него, сделайте несколько медленных глубоких вдохов, чтобы расслабиться.
- **Будьте спокойным, но собранным.**
Займите удобное место. Убедитесь, что у вас достаточно места для работы. Сохраняйте прямую осанку.
- **Просмотрите задание** (если оно не синхронизированное).
Отведите 10% времени на внимательное чтение задания, выделение основных моментов и принятие решения, как распределить отведенное вам время. Планируйте легкие вопросы на начало, а наиболее сложные - на конец. После того, как прочтете вопросы, набросайте идеи, которые сможете использовать при ответе.
- **Отвечайте на вопросы в продуманном порядке.**
Начните с легких вопросов, ответы на которые вы знаете, и которые высоко оцениваются. Напоследок стоит оставить вопросы наиболее трудные, которые требуют большого количества выкладок, либо те, которые принесут мало баллов.
- **Если надо выбрать правильные ответы из нескольких возможных, определитесь, когда можно угадывать**
Сначала исключите ответы, в неправильности которых вы уверены. Всегда пользуйтесь угадыванием, если за это не полагается штрафных очков или вы можете исключить варианты. Не пользуйтесь угадыванием, если не имеете достаточных оснований для выбора и если угадывание штрафует. Поскольку первый выбор обычно бывает правильным, не меняйте своих ответов, пока уверены в их правильности.
- **Во время письменного экзамена обдумайте, что собираетесь написать.**
Составьте план, включив в него идеи, которые собираетесь изложить. Пронумеруйте этот список в соответствии с порядком, в котором идеи будут излагаться.
- **Во время письменного экзамена излагайте по существу.**
Изложите свою основную идею в первом предложении. В первом абзаце сделайте обзор всего сочинения. Далее раскройте изложенные концепции более детально. Подкрепите свои утверждения дополнительной информацией, примерами, выдержками из учебников или конспектов.
- **Отведите 10% времени тестирования на проверку.**

Просмотрите все тесты; не останавливайтесь, пока не просмотрите все пункты. Убедитесь, что ответили на все вопросы.

Проверьте орфографию, грамматику, пунктуацию в своей работе.

Проверьте математику на наличие ошибок из-за невнимательности (например, расстановку десятичных запятых). Противопоставьте точное решение математических задач приблизительным оценкам.

- **Проанализируйте свои результаты**

Каждый экзамен готовит вас к следующему. Определите, какая из стратегий вам больше подходит. Выясните, которые для вас не годятся, и в дальнейшем ими не пользуйтесь. Используйте свои тесты во время подготовки к экзамену за весь курс.