

Профилактика экзаменационного стресса

- Подготовка к экзаменам

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.

А еще, экзамен - это последняя возможность подставить плечо другу.

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)..

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!

Помним, как выглядит формула стресса: $\text{Э-} = \text{К} * \text{П} (\text{Ии} - \text{Ин})$ (где Э - отрицательные эмоции, К - особенности человека, П - потребности, Ии - информация известная, Ин - информация неизвестная)

Желаем успеха!