Профилактика
экзаменационного стресса

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?

- Перевод в следующий класс
- Получение аттестата
- Тренировка
- Проверка своих способностей и возможностей

А еще, экзамен - *это последняя возможность подставить плечо другу. Совсем скоро вы расстанетесь, возможно, навсегда. Не теряйте ни минуты!*

Готовьтесь 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 (я 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 перелопатить 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.

Если Вы обратили внимание, мы вплотную подошли к навыкам 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!