

ЭКЗАМЕНЫ – это ответственный период в жизни любого человека и от их результатов во многом зависит твоё будущее.

Продумай своё поведение и состояние перед экзаменом, ведь на экзамене происходит не только проверка знаний, но и проверка сил личности, мобилизация умственных и душевных сил!



СТРЕСС ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

- В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом -абсолютно нормальная реакция организма.
- Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.
- Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.
- Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

НА УСПЕШНОСТЬ СДАЧИ ЛЮБЫХ ЭКЗАМЕНОВ ВЛИЯЮТ ТРИ ФАКТОРА:

- 1. Познавательный** - уровень знаний.
- 2. Мотивационный** - нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление трудностей.
- 3. Эмоциональный** - способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.

Чтобы экзамены не преподнесли нам неприятных сюрпризов, к ним необходимо основательно подготовиться!

РАЗЛИЧНЫЕ ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОМОГУТ ТЕБЕ РАССЛАБИТЬСЯ,
СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, НАСТРОИТЬСЯ, СОБРАТЬСЯ

Можешь применять аутотренинг. Используй такие формулы самовнушений:

- *Я уверенно сдам ОГЭ.*
- *Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.*
- *Я с хорошим результатом пройду все испытания.*
- *Я спокойный и выдержанный человек.*
- *Я смогу справиться с заданием. Я справлюсь.*
- *Я должен сделать то-то и то-то....*

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

- ✦ *Концентрация на дыхании*
- ✦ Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут.
- ✦ Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух
- ✦ входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите.
- ✦ С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям вашего тела.
- ✦ Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу. Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: "Я расслаблен. Я расслаблен". Повторяя эти слова, ты можешь почувствовать, как все больше расслабляешься.
- ✦ Успокаивающее дыхание - выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- ✦ «Квадратное дыхание» На счет 3 вдох, на счет 3 задержка дыхания, на счет 3 выдох и снова на счет 3 задержка дыхания.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

- ✦ Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен. Потом спокойно вернись и подумай над трудными заданиями, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
- ✦ Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- ✦ Проверь! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
- ✦ Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Если вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного.

Не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда – либо слышали по этому поводу: из телепередачи ли, из кинокомедии, из разговоров с родственниками, друзьями. В процессе написания в голову могут прийти какие – то мысли, и вы, возможно, вспомните что – нибудь из пройденного в классе или прочитанного. А можно сделать и так. Разделите лист бумаги на две части. На левой напишите, например «Что я знаю» (или просто поставьте «+»), на правой «Что мне неизвестно» (или «-»). Смелее пишите в левой части все, это будет беспорядочно. На правой записывайте вопросы, «дыры», пункты, про которые, вам кажется, вы ничего не можете сказать. Время от времени просматривайте правую часть и вычеркивайте все, что вспомнили. В конце подготовки обязательно составьте план ответа.

Если вы вообще ничего не знаете.

Не говорите об этом экзаменатору, а скажите хоть что – нибудь, тип: «Прежде чем рассказать о творчестве Пушкина, надо поговорить о принципах поэтического творчества вообще...» Хотя, конечно, лучше играть по правилам.

Если на полуслове вы забыли, о чем надо говорить.

Прежде всего, не теряйте голову. Сохраните спокойствие, хотя бы внешне, - такое может случиться с каждым! Повторяйте последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможете, другими словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так – смело продолжайте ответ. Если нет – посмотрите на листок, который вы писали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать на следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что этот пункт следующий). Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили.

Если вы уже закончили отвечать и тут – то наконец вспомнили, о чем хотели сказать, когда «потеряли мысль», или о чем забыли сказать.

Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем – то вы скажите в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о...». Говорите, например, так «Вернемся к (названию пункта плана). Я хотел бы добавить...» или так «Кроме того, что ...», «Следует подчеркнуть».

Если вас не слушают.

Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили.



Если экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что – то, повторить или, еще хуже, отпускает неприятные реплики. Кажется, что все сговорились вас завалить

Отвлекитесь от этого. От вас требуется мужество и собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Только так вы сможете доказать, что к вам относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывайте, что разозлились, и не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное – сохранить чувство собственного достоинства.



Если вы оговорились, и все стали смеяться.

Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы дикторы радио и телевидения. Посмейтесь вместе со всеми – все. Если же оговорку кроме вас никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло.

Если вам задают дополнительный вопрос.

Не тушуйтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа от требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного.



ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

