

## **Что нужно сделать для того, чтобы без волнений сдать экзамены?**

Ситуация экзамена это всегда стресс. Удивительно, но даже хорошо подготовленные по предметам ученики испытывают сильное напряжение перед написанием экзамена. Волнуются все и это совершенно нормально. Легкие эмоциональные всплески даже полезны, они усиливают работоспособность и умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение оказывает обратное действие.

### ***Так что же делать для того, чтобы избежать паники?***

1. *Посмотреть на экзамен с другой стороны.* Это не столько проблема, сколько возможность проверить свои способности и знания. На самом деле проблемой является лишь наше отношение: страх и тревога. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

### 2. *«Предупрежден значит вооружён»*

Ни для кого не секрет, что ранняя подготовка, ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене.

Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

### 3. *Время - ценный ресурс.*

Подготовка к экзамену не должна занимать все время.

Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

### 4. *«Правила» памяти.*

#### Правило 3 - х фаз.

Повторять учебный материал рекомендуется в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Нужно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову.

## Правило долговременной памяти.

Необходимо делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

### *5. Польза шпаргалок.*

Да! Шпаргалка - замечательная вещь. Она помогает систематизировать и структурировать знания. Это твоя схема, которая позволяет изложить весь материал, структурировать, систематизировать и распределить его по блокам, "разложить по полочкам". Шпаргалка это способ успокоения ("шпаргалка есть, не завалю").

### *6. Борьба с волнением.*

Когда вы начинаете испытывать во время подготовки к испытаниям психоэмоциональное напряжение, сильную усталость, а, может быть, и теряете самоконтроль, вам надо:

- сделать паузу в работе по подготовке к экзамену;
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.п.

### *7. Позитивное самовнушение.*

Как можно чаще подбадривай себя и внушай следующее: «у меня все получится», «я справлюсь», «я делаю все, что в моих силах» и т.п.

***Педагог-психолог: Каменева Е.А.***