

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

«Лучшие уроки дают экзамены» С. Врублевский

Любой экзамен является источником стресса. Для успешной сдачи экзамена необходимо:

- ✓ Выработать конструктивное отношение к экзамену и понять причины своего волнения (Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ»; недостаток подготовки; волнение близких и окружающих);
- ✓ Научится воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

1. Приспособиться к окружающей среде

Мощным источником стресса для учащихся, сдающих ЕГЭ и ГИА, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.

Для ослабления влияния этого стрессового фактора учащимся важно помнить, что все организаторы настроены благосклонно и что это лишь часть их работы.

2. Переименование

Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.

Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование», «проверочная» и т.д., то с чем ты уже не раз сталкивался.

3. Внутренний диалог

Для снижения тревожности по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, подумайте о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумайте свои действия.

- ✓ Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать? Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и к их облегчить?
- ✓ Никогда не говорите фразы «попытаюсь» и «не могу». Они способны разрушить все ваши усилия для достижения успеха.
- ✓ Формулируйте позитивные установки и формулы самовнушения. Например: я чувствую себя хорошо; я могу расслабиться, а потом быстро собраться; я могу управлять своими ощущениями и эмоциями; я могу справиться с любым напряжением, когда пожелаю; у меня все будет в порядке.

4. Привыкаем к раздражителям!

Систематическая десенситизация - приём, при котором в воображении постепенно развивается терпимость к раздражителям и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться).

Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, тебе можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию.

- Например: — Встать утром и выслушать мамины указания.
— Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
— Поездка на место проведения экзамена.
— Рассаживание по местам.
— Получение тестовых бланков.
— Заполнение бланков — титульных листов.
— Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций представь себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабься. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

**ВАЖНЫМ ШАГОМ К УСПЕХУ НА ЭКЗАМЕНУ ЯВЛЯЕТСЯ АБСОЛЮТНАЯ
УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ЦЕЛЬ БУДЕТ ДОСТИГНУТА.**

5. Настроиться на успех, удачу!

- ✓ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Не программируйте свой мозг на неуспех. Мысли позитивно.
- ✓ Твой оптимистический настрой будет способствовать мобилизации внутреннего физиологического ресурса организма и твоих интеллектуальных возможностей.
- ✓ Настройтесь на достижение своей цели, визуализируй свою цель.
- ✓ Беспокойтесь на здоровье, но правильно:
 - Попробуйте разобраться, чего Вы боитесь,
 - Предпримите действия, чтобы избежать этой ситуации,
 - Проясните все неточные сведения и состояние тревоги снизится.
- ✓ Дышите глубоко и ровно. Кислород необходим для эффективной работы мозга. Глубокое ритмичное дыхание снимает избыток напряженности и способствует лучшей концентрации внимания. При мобилирующем дыхании - после вдоха задерживается дыхание. В случае сильного напряжения перед началом экзамена поможет успокаивающее дыхание - сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

НЕПОСРЕДСТВЕННО ДО И ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЕГЭ

✓ Постарайся ничего не делать за день до начала экзамена. Если что-то осталось не доученным, лучше не пытайся заполнить пробелы за одни сутки. Расслабься, отдохни и постарайся переключиться с предстоящего экзамена на что-либо.

✓ Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

✓ Соберись с мыслями, приведи в порядок свои эмоции.

✓ Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

✓ Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно» и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

✓ Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: сядь удобно, сделай глубокий вдох через нос (4–6 секунд), задержи дыхание (2–3 секунды).

✓ Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

✓ Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

✓ Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

✓ Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

✓ Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

✓ Если тебе сложно сделать выбор, если ты сомневаешься в правильности ответа, то доверься своей интуиции.

✓ Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

✓ Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это маловероятно. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно выполнить 70% заданий.