

## **ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ОТ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ**

Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. Во время подготовки и сдачи экзаменов резко увеличивается нагрузка на нервную и сердечно-сосудистую системы. Поэтому необходима психологическая подготовка к экзаменам, которая заключается в создании модели адекватного отношения к подготовке и проведению экзаменов. При подготовке к экзаменам, нужно обязательно верить в себя. Чем меньше веры в свои собственные силы, тем больше страх, который может парализовать и даже свести на нет все действия.

Если ты думаешь про себя: "У меня слабая память!", "Я неспособна к математике!" или "Я этот экзамен не сдам никогда!", то распоряжение, отданное твоим нервным центрам, ослабленное. И нет ничего удивительного, что все идет с трудом. Странно, если бы было иначе. Так что плохих оценок самого себя надо решительно избегать.

## **КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ? СОВЕТЫ ПЕДАГОГА**

Начнем с утверждения, что экзамен - это попросту проверка того, что ты умеешь... С ответа самому себе на этот вопрос, очень важный вопрос, надо начинать подготовку к экзаменам. I этап. Определи для себя, что ты умеешь и чего не умеешь прежде всего для того, чтобы не повторять всего подряд, потому что это не имеет смысла и занимает слишком много времени. Определи также, каков уровень этого твоего "умениями" "неумения". II этап. Составь план повторения. Подготовку к экзаменам лучше всего начать за два месяца перед началом экзаменов. При этом помни, что лучше всего учиться забытый предмет в первые три дня недели, поэтому в следующие три дня лучше повторить то, что выучил раньше. Неделю перед экзаменами предназначь для просмотра планов, конспектов, которые конечно же! - ты составлял в ходе повторения материала. III этап. Третий этап подготовки к экзаменам состоит в том, чтобы ты спокойно и решительно ничего не делал. Это значит: за день перед экзаменом, также в дни самих экзаменов не повторяй уже ничего. В этом нет необходимости, это может тебе только навредить. Твои знания должны иметь хотя бы один день времени, чтобы "уложиться" в голове. Итак, в чем же разница между ежедневной подготовкой к урокам и подготовкой к экзаменам? 1. Ты должен усвоить на память большое количество материала, значительно больше, чем при подготовке уроков на каждый день.

2. По этому материалу учитель не спрашивает тебя по "горячим следам", ты должен это делать сам или с другом.
3. В целом ты не изучаешь что-то новое, а только повторяешь, вспоминаешь то, что когда-то учил.
4. Если ты чего-то не понимаешь, имеется возможность, чтобы тебе объяснили в классе.

## **КАК СДАВАТЬ ЭКЗАМЕНЫ? СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

Общее правило: на экзамен надо приходить в такой "форме", в какой должен приходить спортсмен на соревнование. Иначе говоря: в момент сдачи экзамена мозг "спортсмена" должен работать с возможно наибольшей производительностью. А часто случается, что именно во время экзамена ты используешь только одну третью часть или половину того, о чем знаешь! Почему? На способность хорошо сдать экзамен влияют три основные положения:

1. Хорошая подготовка.
2. Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена.
3. Техника сдачи экзамена

## **ХОРОШАЯ ПОДГОТОВКА**

Можно подготовиться хорошо, а сдать очень средне, можно подготовиться немного хуже, а сдать очень хорошо. Это не "улыбка счастья" не "удачная звезда", это результат хорошего состояния мозга в момент сдачи экзаменов. На экзамен ты должен приходить отдохнувшим. Если ты думаешь, что повторяя материал до самой последней секунды, ты будешь знать больше - ты ошибаешься. Страх перед экзаменом, постоянные мысли /сдам или не сдам?/ очень мешают при

сдаче экзаменов. Страх перед экзаменом может побуждать к действиям, а может эти действия и парализовать. Это зависит от уровня страха. Если ты веришь в собственные силы, имеешь так называемую "веру в себя", страх не будет слишком большим. Это будет только что-то вроде легкой нервной дрожи, но в целом не волнуйся: ничего страшного. Это не помешает! Самые-самые лучшие актеры испытывают такую дрожь перед выходом на сцену, а потом... великолепно играют.

Так что не впадай в панику в день экзамена. Для этого у тебя нет никакого повода: ты подготовился. А если даже не подготовился очень хорошо, то паника, страх могут тебе только навредить. **ЧЕТКАЯ РАБОТА МОЗГА** Что сделать, чтобы твой организм и мозг находились в самом лучшем состоянии в дни экзаменов? 1. За день до экзамена не занимай свой мозг никакой умственной работой. Отдохни на воздухе. Вечером можешь посмотреть кино, но только-комедию! Избегай в этот день любых ссор. Это тебе помешает.

2. Вечером, перед экзаменом, посвяти один час на просмотр только конспектов. Проглядывай их быстро, задерживаясь прежде всего на самых главных, основных пунктах, а также на тех местах, где ты "чувствуешь", что знаешь их хуже.

3. В день экзамена встань выспавшимся. Не приходи в школу задолго до экзамена. Если ты придешь за 15 минут до экзамена, этого вполне достаточно, чтобы войти в настроение легкого волнения и нервничать именно столько, сколько нужно.

4. Если очередность сдачи устного экзамена зависит от тебя, всегда старайся сдавать первым. Долгое ожидание экзамена очень утомляет психически.

5. Идя на экзамен, возьми с собой конспекты, тетради, по которым готовился к экзаменам. Это надо взять с собой не для того, чтобы списывать, а чтобы ... иметь чувство защищенности.

## **ФОРМУЛА – НАСТРОЙ НА УСПЕШНУЮ СДАЧУ ЭКЗАМЕНА**

1. Я хочу сдать экзамен.
2. Мое желание-иметь твердые знания.
3. Я вижу себя, как человека знающего, способного хорошо сдать экзамены.
4. Я способен добиться своей цели-успешно сдать экзамены.
5. Я все умею, все могу сделать, сдать экзамен, я ничего не боюсь.
6. Я не допускаю ни малейших сомнений в том, что я могу успешно сдать экзамен.
7. Я верю в то, что успешно сдам экзамен.
8. Я твердо уверен в том, что я успешно сдам экзамен.
9. Все люди видят меня как человека знающего, уверенного.
10. Я способен добиться своей цели и с одного раза ярко, твердо запомнить на всю жизнь весь прочитанный учебный материал.
11. Все знающие меня учителя относятся ко мне как к ученику, с одного раза запоминающего на всю жизнь весь прочитанный материал.
12. Я использую все свои духовные силы для того, чтобы успешно сдать экзамены.
13. Мне нравится успешно сдавать экзамены.
14. Я люблю успешно сдавать экзамены.
15. У меня хорошие, твердые знания.
16. Я способен смотреть миру в лицо, ничего не боясь, потому что у меня твердые знания и я способен успешно сдавать экзамены.
17. Ярко.твердо помню, что знаю учебный материал и готов успешно сдать экзамен.

## **ТЕХНИКА СДАЧИ ЭКЗАМЕНА. ПИСЬМЕННЫЕ РАБОТЫ**

1. На экзамене, разумеется, нужно работать относительно быстро. О том, что ты должен работать быстро, подумай только в самом начале, непосредственно перед экзаменом и приготовься к быстрой работе.
2. После того, как внимательно прочитаешь задание, сделай перерыв на 1-2 минуты. Перед тем, как приступить к выполнению каждого отдельного задания, также сделай очень короткий перерыв. Такие перерывы, даже когда времени не очень много помогают в работе. Потому что это сознательно выделенное время на спокойное обдумывание. И это-одно из условий успеха.

3. Каждое действие - даже самое простое - сразу же проверяй. Это в целом занимает меньше времени, чем поиск ошибок и их исправление.

### **ТЕХНИКА СДАЧИ ЭКЗАМЕНА. УСТНЫЕ ОТВЕТЫ**

1. Четкость работы твоего мозга в момент ответа зависит от твоей позы. Стой свободно, прямо, с поднятой вверх головой. Говори громко и свободно. Смотри в глаза экзаменаторам, не бойся.
2. Оденься так, чтобы в этой одежде себя хорошо чувствовать.