

Профилактика экзаменационного стресса

За спиной остались уроки, 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 я не стану. Но давайте будем относиться к ним, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: **через это все проходили, от этого не умирают.**

Здесь надо сказать о медицинском отводе, если он имеется, то спокойно готовьтесь к вступительным экзаменам. 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":

- Для "двоечников" это единственный шанс выпуститься со школы. Не выйти со справкой о том, что прослушан курс средней школы, а именно выпуститься.

- Для тех, кто учиться хорошо - это бесплатный тренировочный шанс для поступления в высшую школу.

Итак, что же мы имеем со сдачи экзаменов?

- перевод в следующий класс;
- получение аттестата;
- тренировка.

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.

Каждый имеет право на глупый поступок.

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).

Для начала нужно определиться к какому берегу Вы ближе, а отсюда и выработать план действий.

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.

Хочется остановиться на таком моменте **как не сдавать экзамен**.

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!

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.

Желаем успеха!