

# Как сдать экзамены без стресса

## информация для выпускников

Скоро экзамены! У вас есть достаточно времени, чтобы к ним подготовиться. А как должна проходить эта подготовка, что нужно сделать, чтобы настроиться себя на успешную сдачу экзаменов? - вот об этом и пойдет речь ниже.

1. Во-первых, нужно сохранять хладнокровие в любой ситуации;
2. Во-вторых, правильно использовать резервы своей памяти и ее возможности;
3. В-третьих, помнить, что чем раньше вы начнете подготовку к выпускным или переводным экзаменам, тем лучше.
4. Если есть возможность обратиться к ШКОЛЬНОМУ психологу – **ОБРАТИТЕСЬ!**

**ЦЕЛЬ:** психолог познакомит вас с упражнениями на развитие внимания, памяти, логического мышления, научит управлять своими эмоциями.

Способность быстро запоминать и умение активизировать собственную память и мыслительные процессы - результат достаточно серьезной тренировки. Существует много способов, чтобы быстро и в большом объеме запоминать необходимый материал. Прежде всего, нужно знать, что ваша память находится в тесной взаимосвязи с вашим физическим и эмоциональным состоянием. Поэтому, приступая к упражнениям на развитие памяти, необходимо сосредоточиться, перестать беспокоиться о чем бы то ни было, и настроиться себя на волну **УСПЕХА**.

### **СДАДИМ ЭКЗАМЕН НА ОТЛИЧНО!**

Вот некоторые упражнения, которые помогут добиться высоких результатов.

#### **ПОДГОТОВКА К ОТВЕТУ НА ЭКЗАМЕНЕ**

1. Во-первых, необходимо понять, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.

2. Во-вторых, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы на экзамене. Стоит научиться никогда не думать о провале.

3. В-третьих, за несколько дней до экзамена стоит проиграть с кем-нибудь эту ситуацию. Представить себе обстановку, учителей в экзаменационной комиссии, свои обычные переживания в таких случаях. Например: с трудом заставляю себя войти в класс; когда беру билет, дрожат руки, пересыхает в горле и т. д. Но вот сажусь готовиться, сосредотачиваюсь на задании, для меня больше ничего не существует. Потом уверенно подхожу к экзаменатору и отвечаю по готовой четкой схеме.

4. В-четвертых, стоит помнить о том, что взрослые, в том числе и экзаменаторы, - это тоже люди. Они могут отвлечься от содержания ответа, но при этом продолжают реагировать на голос отвечающего. Если он звучит уныло, неуверенно, невыразительно, это повлияет и на оценку.

5. В-пятых, надо понять: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании («повезет - не повезет»), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

### **1. УПРАВЛЯЙ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ!**

Итак, сядьте на стул, выпрямите спину, руки расслаблены. Положите их на колени ладонями вверх, голова — прямо. Перед выполнением упражнения сделайте полный и глубокий выдох, затем плавно вдыхайте через нос в течение 4-6 секунд, задержите дыхание на вдохе на 2-3 секунды, затем медленно выдыхайте через нос в течение 4-6 секунд. Повторяйте упражнение через каждые 2-3 секунды. Продолжительность выполнения упражнений не должна превышать 4-5 минут. Выполняя их регулярно, вы научитесь управлять своим эмоциональным и физическим состоянием.

## **2. ТРЕНИРУЙ ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ!**

Приведя себя в состояние равновесия, можно приступать к выполнению следующих упражнений, и одно, едва ли не самое важное из них, - это тренировка памяти (зрительной в том числе) и внимания. Упражнения эти несложные, они не займут у вас много времени и не потребуют посторонней помощи.

Читая текст (приблизительно одну страницу), попробуйте сосчитать количество предложений в нем. Проверьте себя.

Подсчитайте во время чтения текста все глаголы. Проверьте себя.

Прочитайте 15-20 предложений. Перескажите текст, запишите свой рассказ на диктофон или на бумагу. Прослушайте его; еще раз прочитайте и перескажите. Во время следующего чтения текста подсчитайте, сколько в нем глаголов и существительных. Проверьте себя.

Если с третьего раза пересказ будет максимально близок к тексту, значит у вас неплохая зрительная и смысловая память.

### **Как повторять материал?**

1. Повторять материал нужно не «про себя». Такой способ самопроверки неэффективен. Кажется, что помнишь, знаешь, а начинаешь ответ, он получается скомканным, отрывочным. Лучше составить план, схему ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.

2. Попробовать ответы на самые трудные вопросы рассказать дома внимательному слушателю. Или записать ответ на диктофон, а потом послушать себя со стороны. Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая свой ответ вслух перед зеркалом. Тогда включается особый вид памяти - речедвигательная память. На экзамене этот материал легко вспомнится.

3. Иногда кажется: выучить все, что нужно, невозможно, просто руки опускаются. Тогда стоит отделить легкие вопросы от самых тяжелых и посмотреть, нельзя ли перекинуть мостик от более легкого материала к трудному.

4. Не повторять билеты по порядку. Лучше написать номера на листочках и тянуть, как на экзаменах.

5. Вставать и ложиться лучше в привычное время. Спать не меньше 9 часов.

6. Тем, кому не нужно много времени «на раскачку», начинать подготовку следует с более трудных вопросов и тем. Обычно такие школьники и устают быстрее. Если же работоспособность нарастает постепенно, лучше не терять времени и сначала быстро повторить более легкий материал.

7. Через каждые 50-60 минут занятий делать перерыв на 10 минут. После 2-3 часов работы сделать перерыв на полчаса для отдыха и второго завтрака. Потом можно позаниматься еще 3-4 часа и отдохнуть не меньше 2 часов (включая обед, прогулку или даже сон). После отдыха - еще 2,5-3 часа работы.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ УЧИТСЯ?**

А теперь несколько слов о «ЗУБРЕЖКЕ». зубрежка не такой уж и плохой способ выучить материал, особенно если воспользоваться предлагаемой ими схемой. Вот она:

- повторите про себя фразу, которую нужно запомнить;
- через секунду повторите снова;
- подождите еще две секунды и опять повторите фразу;
- через секунды повторите ее еще раз;
- через 10 минут повторите фразу (для запечатления);
- через 2-3 часа еще раз повторите фразу (для перевода ее в долговременную память).

Теперь можете не сомневаться: вы будете помнить «вызубренный» материал даже через год.

### **Как вести себя на экзамене?**

И вот этап подготовки к экзамену позади. Перед вами экзаменационный билет, во рту пересохло от волнения, вы не помните ни единого слова. Что делать?

Сядьте на свое место, перестаньте паниковать и сделайте несколько упражнений на ритмическое дыхание. Двух минут будет достаточно. Вот вы и успокоились и вспомнили все, что надо. Оказывается, вам достался легкий билет, - ведь вы прекрасно подготовились к экзаменам и все знаете!

1. Начинать готовиться с более легкого вопроса или задания.
  2. Не тратить много времени на подробные ответы по первым вопросам, иначе другие задания останутся невыполненными.
  3. На устном экзамене обязательно сначала составить схему ответа.
  4. Писать разборчиво, подчеркнуть в ответе главные мысли и даты, чтобы это бросалось в глаза.
  5. Убедиться, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.
  6. Не сдавать письменные работы без проверки.
- Остается пожелать вам только успехов и на этих - выпускных - экзаменах, и на всех последующих, которые вам предстоит сдавать в жизни!

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ СДАТЬ УСПЕШНО ЭКЗАМЕНЫ**

1. Андреев О. Перед экзаменом: [Методика подготовки к экзамену] / О. Андреев // Школьный психолог.- 2001.- N 24 (июнь).- С. 12.
2. Величко Ф., Громова И. Сдаем экзамен по... звездам: [Гороскоп] // Куда пойти учиться.- 2003.- N 28.- С. 18.
3. Мальская О. Е. Как победить страх перед вступительными экзаменами: [Советы психолога] / О. Е. Мальская, И. Л. Можаровский // Абитуриент.- 2003.- N 5.- С. 21-22.
4. Солодухин О. А. Логика: экзаменационные ответы / О. А. Солодухин. — Ростов н/Д:Феникс, 2002.- 352 с.- (Сдаем экзамен).
5. Степанов С. Репетиция успеха: [Как психологически подготовиться к экзамену] / С. Степанов // Школьный психолог.- 2000.- N 21 (июнь).- С. 7.
6. Цукатов А. Как пережить провал на экзаменах // Куда пойти учиться.- 2003.- N 31.- С. 18.
7. Шмидт В. Р. Я и экзамен: кто, кого, или шанс найти свой путь: [Тест, с помощью которого можно определить к какому типу психофизиологических качеств относитесь Вы] / В. Р. Шмидт // Абитуриент.- 2003.- N 6.- С. 36-40.
8. Экзамены без стресса: Дайджест / Сост. Г. П. Гурбич.- Екатеринбург: Обл. дет.-юн. б-ка, 1995.- 78 с.- Библиогр.: с. 77-78.

9. Якимец Р. «Ловись, халява», или Как народные приметы помогают сдать экзамены // Куда пойти учиться.- 2003.- N 27.- С. 20.