

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа
п. Луначарский
имени Героя Российской Федерации
Олега Николаевича Долгова
муниципального района Ставропольский
Самарской области

*Успешно подготовиться
и удачно сдать экзамены
- под силу каждому!*

*Экзамен - это своеобразная
борьба, в которой
нужно проявить себя, по-
казать свои возможно-
сти и способности.*



Официальный
информационный
портал государственной
итоговой аттестации
(ГИА-9)
<http://gia.edu.ru/>

Автор-составитель:
педагог-психолог
ГБОУ СОШ п.Луначарский
Бузерова Е.Г.

*Психологическая
работа со
стрессом
перед экзаменом*





Психологическая работа со стрессом перед экзаменом

Итак, материал подготовлен, билеты выучены. Теперь важно морально и психологически подготовиться к экзамену. Подготовку можно разделить на два этапа: перед экзаменом и непосредственно на экзамене.

В последний день перед экзаменом важно пользоваться следующими правилами.

1. **Подготовка и сдача** – разные вещи. Если вы всё время перед экзаменом провалились с учебниками на диване, то контраст со строгим экзаменационным классом будет слишком силен, и это подействует на вас негативно. Поэтому учите билеты, сидя за столом, рассказывайте темы, стоя «у доски» – это приблизит вас к реальной обстановке.

2. **Репетируйте и еще раз репетируйте.** Попробуйте представить себе трудную ситуацию на экзамене и найдите из нее выход. Задайте себе самые трудные вопросы и ответьте на них. Переживите страх провала и подумайте – ну неужели действительно нет выхода? Поплачьте, потоскуйте, позлитесь на себя и других. Переживите свой страх до экзамена.

3. **Вспомните случай** вашего успеха. Как вы вели себя тогда, что говорили, о чем думали, как двигались, как выглядели – проживите эти ситуации.

4. **Попробуйте аутогенную тренировку.** Сочините для себя формулы, настройтесь в духе «у меня все получится» и повторите перед сном и в течение дня.

5. Последние 12 часов надо готовить не знания, а организм к сдаче экзамена. Лучше всего ничего не делать, а отдыхать, дать возможность уложиться знаниям.

6. Избегать говорить о себе плохо. Отсутствие веры в себя уменьшает производительность труда, суперуверенность, с другой стороны, формирует легкомысленное отношение к подготовке. Главное, быть адекватно уверенным в себе. Хорошо помогает повторение мысленных формул. Например, таких: «Материал трудный, но я подготовлюсь и сдам его хорошо», «Пусть у меня все получится», «Я готов сдавать экзамен», «Я спокоен, собран, готов к действию» и т.д.

7. В последний вечер перед экзаменом можно посмотреть легкие комедии. Лучше, если уже знакомые. «Птяжелые» в эмоциональном плане фильмы лучше не смотреть, на следующий день предстоит серьезное испытание, поэтому нет смысла перенапрягать нервную систему и отвлекаться от экзамена.

8. По этой же причине следует избегать ссор, скандалов, выяснений отношений и конфликтных ситуаций.

9. Выделить один час на повторение сложных вопросов.

10. Экзамен, как многое в жизни – явление проходящее. Если предстоящее событие очень пугает, можно посмотреть на календарь: 25 число – экзамен, а 26 – всё, его уже нет. Свобода, светлый путь, гора с плеч, забытые слёзы, спокойный сон и громкий, уверенный голос. Настрой на другое значимое событие, переключение помогает успокоиться. И в самом деле, завтра экзамен, а после него – рыбалка, к примеру, или встреча с друзьями, или футбол. Ведь жизнь не заканчивается с экзаменом.

11. Спать или не спать в ночь перед экзаменом? Большинство специалистов советует: спать. На экзамен нужно приходить отдохнувшим. Однако есть люди, которые лучше всего работают ночью. В таких ситуациях можно учить ночью, но лучше всего выделить хотя бы 4 часа на сон. Для повышения активности ночью ни в коем случае нельзя

Успешной сдаче экзаменов способствуют следование следующим рекомендациям:

Вы должны выглядеть уверенными в себе. Именно выглядит, даже в том случае, когда уверенность не с вами. Уверенный вид действует на экзаменатора однозначно положительно, он заражается вашей уверенностью, и дальше – дело техники, как направить разговор в нужную вам область. Обратите внимание на невербальные жесты – они должны быть уверенными.

Приходите на экзамен опрятным, в выглаженной одежде, не в джинсах, а в костюме. Одежда должна соответствовать ситуации, настраивать на работу, а не отвлекать от нее. Цветовая гамма должна быть нейтральной. Если вы не очень уверенно себя чувствуете, старайтесь избегать яркой (красной, оранжевой, желтой) одежды. Яркий спектр красок будет привлекать к вам внимание, и вы будете находиться в поле зрения педагога. Кроме того, хорошо, если одежда «счастливая», т. е. в ней вы уже переживали ситуацию успеха. В момент волнения она будет давать дополнительный ресурс. Если хочется надеть новую одежду, лучше заранее в ней походить дома. На экзамене надо думать об экзамене, а не о том, как выглядишь.

Продумайте своё поведение на экзамене, внешний вид и организационные особенности экзамена.

Будьте спокойны и сосредоточены не на своей персоне, а на содержании экзамена.

Если на экзамен вы добираетесь пешком, лучше выйти заранее и погулять (пойти в школу дальним путем). Прогулка на свежем воздухе успокаивает.