



«Ох, уж эти экзамены!» Советы выпускникам

**Медкова М.А., педагог-психолог
ГБОУ школа №359 Фрунзенского района**

2013



Цель

- создать методические рекомендации, объясняющие как справиться с экзаменационным стрессом;
- научить правильно организовать подготовку к экзаменам;
- посоветовать, как лучше вести себя во время экзаменов.

Экзамен – неизбежность



Каждому человеку приходится в жизни сдавать экзамены.

Когда-нибудь можно столкнуться с ситуацией профессиональной аттестации, кадровой оценки и т.п.

Прими́мся с этим!

Экзаменационный стресс

Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях – вот **типичные проявления страха** перед экзаменами.



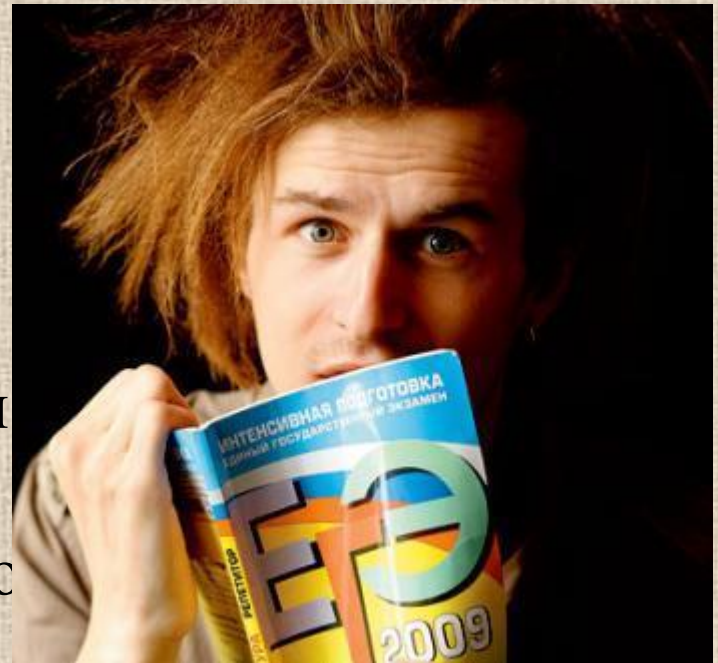
Симптомы экзаменационного стресса

мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, права, у хирурга, который осваивает новую специальность, у безработного, пришедшего на собеседование к потенциальному работодателю и т.д.



Волнение перед экзаменом – вещь совершенно естественная

Организм готовится к предстоящему испытанию, в кровь выбрасывается адреналин. Если вам кажется, что волнение или страх перед экзаменом достигли такой силы, что будут вам серьезно мешать, и вам советуют выпить какие-то таблетки, транквилизаторы, например, **этого ни в коем случае не следует делать.**



Эффект обычно непредсказуем!



Вас может начать
очень сильно
клонить ко сну, или
наступит состояние
полного отупения,
или еще что-то.

Лучше всего справляться с волнением самостоятельно



Например, можно выйти из дома с дополнительным запасом времени и часть пути проделать пешком, сделать несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Как готовиться к экзамену

- Чередовать время работы и отдыха.
- Планировать работу на каждый день.
- Учить нужно по темам, а не по билетам. Взяв билет, вы вспомните тему и сможете выделить то, что нужно по конкретному вопросу билета.

Заучивая материал, постарайтесь:



- составить план ответа, запишите его и запомните. Моторная память - неплохой помощник, выручит.
- накануне экзамена просмотрите каждый вопрос билета, вспомните план ответа.

Накануне экзамена

- Закончите работу в первой половине дня, чтобы к вечеру просмотреть весь материал, заострив внимание на наиболее трудных вопросах.
- Ложитесь спать рано, чтобы утром быть спокойным, чтобы не болела голова.

Бессонная ночь перед экзаменом — это ошибка!



Психологи рекомендуют:
в процессе активной
подготовки к экзаменам
не забывать про сон. На
свежую голову материал
запоминается лучше.

Внешний вид

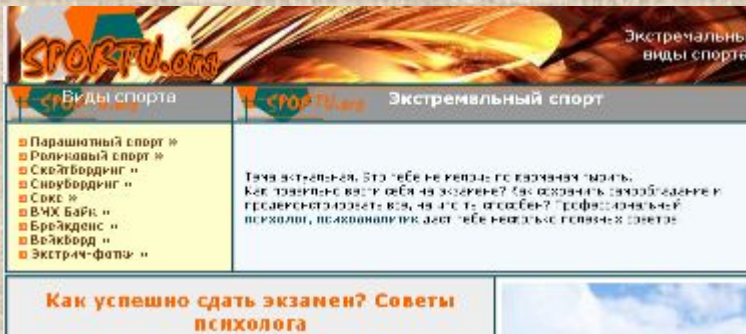
Собираясь на экзамен, не забывайте и о своем внешнем виде.

Аккуратный и опрятный человек всегда вызывает симпатию со стороны экзаменатора.



Содержание

- Как готовиться к экзамену
- Как вести себя на экзамене
- Стратегия построения ответа



- Пять спасательных кругов в трудную минуту

Итак, напомним, как ГОТОВИТЬСЯ к ЭКЗАМЕНУ

