

Как сдать демонстрационный экзамен?

1. Подготовиться психологически:
 - ❖ для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо, не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверх цели;
 - ❖ необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие;
2. Поведение до и в момент экзамена:
 - ❖ перед экзаменом следует хорошо выспаться, привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями;
 - ❖ будьте одеты и причесаны соответственно случаю;
 - ❖ перед входом в кабинет успокойтесь и войдите с уверенностью, что все получится;
 - ❖ когда приступаете к новому заданию, временно забудьте о предыдущем;
 - ❖ обязательно оставьте время для оценки своей работы.
3. Если экзамен сдан успешно:
 - ❖ похвалите себя, позвольте себе ласковые слова в свой адрес;
 - ❖ постарайтесь отыскать положительные действия и качества, за которые стоит себя похвалить. Скажите: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что...» (продолжи фразу по своему усмотрению);
 - ❖ побалуйте себя сюрпризом.
4. Если вы «завалили» экзамен:
 - ❖ задумайтесь и попытайтесь ответить на вопросы, почему это произошло, в чем твоя ошибка?
 - ❖ скажите себе: «Отрицательный результат – это тоже определенный опыт, из которого необходимо извлечь урок. Всем это под силу, все могут с этим справиться – и я смогу!»;
 - ❖ хорошенько разозлитесь на себя и беритесь за дальнейшее изучение материала с удвоенной силой!

Любые экзамены – стресс. Они требуют от обучающихся мобилизации всех сил, и не только интеллектуальных. В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет вам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

Экзамены – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Будьте уверены: каждому, кто учится в техникуме, по силам сдать экзамены. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

«Скорая помощь» в стрессовой ситуации (саморегуляция)

Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова). Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. Противострессовое дыхание – главный компонент психосоматического равновесия

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Педагог-психолог Ермолаева О.А.