

Памятка для учащихся



Экзамен — это
своеобразный
кризисный
момент в жизни

Как справиться с предэкзаменационной тревожностью

Экзамен — это своеобразный кризисный момент в жизни человека, а поскольку любой кризис связан со стрессом, то нужно научиться осуществлять контроль над ситуацией. Овладение ситуацией экзамена начинается задолго до самого экзамена.



Чем лучше вы знаете
материал, тем уверен-
нее вы в своих силах, а
значит — спокойнее

1. Чем **лучше** вы знаете материал, тем увереннее вы в своих силах, а значит **спокойнее**.

2. При подготовке к экзамену сначала постарайтесь запомнить самое легкое, а уже потом переходите к изучению трудного материала.

3. Обратите внимание на **распорядок дня**, отведя в нем достаточно времени для непосредственной подготовки к экзаменам, занятий спортом, прогулок на свежем воздухе, полноценного отдыха.

4. **Накануне экзамена** повторите опорные пункты дисциплины.

4.1. Представьте ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями».

Читая учебник,
выделяйте главные
мысли — это опорные
пункты ответа



4.2. Если очень страшно, можно попробовать прием, называемый «**доведением до абсурда**»: представляются все самые страшные, немыслимые подробности и ужасающие последствия. Такое предельное усиление страха приводит человека к мысли, что бояться в сущности нечего.

4.3. Вечером перед экзаменом следует умыться, совершить прогулку, пораньше лечь спать.



4.4. Сформулируйте в себе отношение к возможной неудаче на экзамене. Если вы чувствуете, что впадаете в панику, вспомните что-нибудь из пройденного материала.

Сохраняйте спокойствие, хотя бы внешнее. Для снятия напряжения необходима нормализация дыхания, что достигается путем нескольких глубоких вдохов и последующем нормальном, ровном дыхании. Научитесь расслабляться путем снятия мышечных зажимов.

Удачи!

1. "Расслабление".

Необходимо научиться достигать произвольного расслабления, путем снятия мышечных зажимов.

2. "Исполнение роли".

В сложной ситуации, когда Вы испытываете тревогу, необходимо представить себе образ для подражания (например, любимого киногероя), войти в роль и действовать как бы от его имени.

3. "Дыхание".

Для снятия напряжения необходима нормализация дыхания, что достигается путем нескольких глубоких вдохов и последующем нормальном, ровном дыхании.

4. "Доведение до абсурда" - моделирование или проигрывание тревожащих ситуаций с доведением их до абсурда, до смеха.

5. "Рисунок страхов".

Попробуйте нарисовать, что Вас тревожит, а потом через трансформацию нарисованного попытайтесь справиться с тревогой



Повторять
материал
необходимо по
вопросам

Желаю удачи!