**[Профилактика экзаменационного стресса](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/65-exam-preparation/159-prevention-of-exam-stress)**

Заканчивается учебный год, впереди вас ждут экзамены. Вы готовы к ним? Что вы испытываете накануне?

**Фактор тревожности** в предэкзаменационный период со слов самих учащихся выражается:

* В чувстве изоляции и разобщенности, о чем не могут рассказать ни родителям, ни учителям
* В паническом беспокойстве, которое не в силах преодолеть.
* В состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что нет "своих мыслей в голове".
* В ощущении, что ничего не смогут успеть в оставшееся до экзаменов время.
* В растерянности, из-за неумения отделить главное от второстепенного.

Экзамен-это, безусловно, напряжение. Разубеждать вас в этом не станем. Но давайте будем относиться к ним, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: через это все проходили, от этого не умирают.

**Как же нужно относиться к экзаменам?**

Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение. А с чем можно его сравнить? Наверное, с итоговой контрольной работой в конце года, но только добавляется еще устный ответ.

В народе говорят: "Во всем плохом есть что-то хорошее". Давайте и мы с вами попробуем найти плюсы в этом пугающем слове " экзамен": это бесплатный тренировочный шанс для поступления в высшую школу.

Итак, что же мы имеем со сдачи экзаменов?

* Перевод в следующий класс
* Получение аттестата
* Тренировка
* Проверка своих способностей и возможностей

А еще, **экзамен** - это последняя возможность подставить плечо другу. Совсем скоро вы расстанетесь, возможно, навсегда. Не теряйте ни минуты.

Попробуйте готовиться группами по 2-3 человека. Первый усвоил один вопрос, второй - другой. Рассказали друг другу прочитанный материал. Каждый побывал в роли отвечающего и учителя, объясняя товарищу тот или иной вопрос.

**Подумайте, на что вы рассчитываете, идя на экзамен?**

* На шпаргалки (многие психологи за шпаргалки, которые вы писали сами. В нужный момент нужная информация всплывет в вашей памяти, потому что при письме у вас включается и зрительная, и моторная память).
* На родителей (имейте в виду, что родители не всегда знают о реальном положении дел по тому или иному предмету).
* На себя (проведите ревизию знаний. Четко оцените свои сильные и слабые стороны знаний по предметам. Быстро ликвидируйте пробелы. Если нужно - позанимайтесь с репетитором. Помните, незнание ведет к незапланированным неудачам, а они сейчас вам совсем не нужны).
* Наплевать на все (чем меньше знаем, тем больше гуляем).

Как ни банально это звучит, но для успешной сдачи экзаменов нужен элементарный режим дня.

-Сон - 8 часов.

-Свежий воздух - 4 часа в день. Идет большой поток информации. Для ее усвоения необходим кислородный обмен. Будет ли у вас "чистый" отдых или вы будите заниматься на пенечке в лесочке либо на балконе - решать вам.

-Питание - четырехразовое. Введите добавки: мед, орехи, витамины. Исключите кофе. Пейте фиточай.

Во время подготовки к экзаменам вам придется пересмотреть огромную гору литературы. Как быть?

***Умение работать с текстом***

1. Обзор и просмотр. Ознакомьтесь с оглавлением, просмотрите введение.  
Найдите резюме ( если есть ) - получите представление о книге.

2. Анализ. Задумайтесь: для чего вы читаете книгу? Грамотный читатель извлечет из книги нужную информацию за короткий промежуток времени.

3. Ориентация. Перед прочтением раздела ознакомьтесь с заголовками подразделов. Ваше чтение тогда будет целенаправленным и осмысленным.

4. Активное чтение. По мере чтения выделяйте ключевые мысли, точно формулируйте их на бумаге.

5. Развитие мысли. Опираясь на записи, проверьте насколько хорошо вы усвоили прочитанное. Попробуйте изложить свою точку зрения.

**Навыки запоминания.**

1. Ключевые фразы и идеи заносим на бумагу. Не выписывайте целые предложения или абзацы.

2. Вводные предложения. Задерживаем на них свое внимание в каждом абзаце. Особенно если абзацы большие.

3. Авторские выводы. Вдумчиво ознакомьтесь с ними.

4. Сигнальные фразы типа подводя итоги, таким образом, суть вопроса состоит. Не пропустите их. Они говорят о важном.

5. Схемы. После прочтения проверьте, что запомнили и отразите свои мысли в виде схемы.

Запоминание напрямую зависит от понимания. Что хорошо понятно, то лучше и быстрее запоминается.

**Внимание-Ошибка!**

1. Анализ экзаменационных работ показывает, что ошибка, сделанная в самом начале выполнения задания, влечет за собой другие, что приводит к неверному итоговому результату. Поспешность может только навредить!

2. Многие ученики дают прекрасные ответы, но: не на поставленные вопросы. Четко определите, что от вас требуется!

3. Много времени тратят учащиеся на подробное написание ответов по первым вопросам, в результате последний вопрос либо решается наспех, либо остается без ответа вообще. Возьмите с собой часы, планируйте время!

4. Экзаменационные работы сдаются без проверки, поэтому в них содержится немало ошибок, которые можно было бы устранить самостоятельно. Будьте внимательны!

**Давайте подведем итоги.  
· Живем по режиму  
· Умеем работать с книгой  
· Знаем приемы запоминания  
· Чувствуем себя уверенно**

**Желаю успеха!**