

Пути предотвращения и преодоления стресса в
предэкзаменационный период:

- 1. Обращайся к себе позитивно.** Если ты что-то не успел выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.
- 2. Представляй себе положительные результаты.** Представляй себе успех, то, как будешь рад ты и твои близкие успешной сдаче.
- 3. Определи оптимальное время работы и наилучшую обстановку.** Большинство из нас либо "совы", либо "жаворонки". Установи свое лучшее время и запланируй как можно больше дел вокруг в его пределах, чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.
- 4. Во время подготовки к экзаменам, чередуй умственную нагрузку с физическими упражнениями,** которые избавят тебя от напряжения и беспокойства.
- 5. Поощряй себя чем-либо после каждой выученной темы.**
- 6. На время экзаменов отрегулируй свой режим дня.**
- 7. Разбивай изучение большого объема материала на части,** в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.
- 8. Во время подготовки к экзаменам очень важно овладеть техникой расслабления,** ибо это даст тебе возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.

Готовимся к сдаче экзаменов.



«Техника расслабления».

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

1-я фаза (4-6 с). Глубокий вдох через нос.

2-я фаза (2-3 с). Задержка дыхания.

3-я фаза (4-6 с). Медленный плавный выдох через нос.

4-я фаза (2~3 с). Задержка дыхания.

и т. д.

Это упражнение выполнять в течение 2-3 мин.

УСПЕШНАЯ ТАКТИКА ТЕСТИРОВАНИЯ.

1. Перед экзаменом обязательно **хорошо выступи**.
2. Приведи в порядок свои эмоции, **соберись с мыслями**.
3. **Слушай внимательно**, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
4. **Сосредоточься и забудь об окружающих**. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданиями.
5. **Читай задания до конца**. Торопись не спеша. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задания по первым словам, а концовку придумаешь сам.
6. **Начни с легкого**. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

1. **Думай только о текущем задании**. Забудь все, что было в предыдущем,- как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
2. **Действуй методом исключения**. Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
3. Если ты сомневаешься в правильности ответа и тебе сложно сделать выбор, то **доверься интуиции!**
4. **Оставь время для проверки своей работы** хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
5. **Не огорчайся и не паникуй**. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Самое главное – успокойся и сосредоточься, и тогда успех не заставит тебя ждать!

И последнее - это чувство юмора, ведь юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.



УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ!

