

В жизни человека постоянно возникают ситуации, когда приходится сдавать соответствующие экзамены. Чаще всего это происходит в молодом возрасте. Но и позже каждый из нас должен доказывать свою профессиональную, интеллектуальную и социальную состоятельность. Поэтому практически всех людей на протяжении жизни сопровождает состояние экзаменационного стресса. И если в этот период не взять свои эмоции и страхи под контроль, то можно сильно навредить собственному здоровью.

Как ни странно, никто специально не обучает умению сдавать экзамены – ни психотерапевты, ни психологи. Вместе с тем владение психотехническими навыками было бы очень полезным. Они позволяют не только эффективно готовиться к сдаче различных дисциплин, но и правильно себя вести, а также владеть своими эмоциями.



Советы по подготовке к экзаменам.

Оборудуйте место для занятий

Уберите лишние вещи и удобно расположите необходимые пособия, учебники, карандаши, тетради и т. д.

Составьте план

Люди, которые знают, как успокоиться перед экзаменом, прекрасно осознают его важность. Необходимо оценить общий объём материала и равномерно распределить его изучение на несколько дней. Очень важна конкретика. Например, в плане не должно быть записи «немного позанимаюсь». Прописывайте все разделы предмета, которые будете сегодня изучать.

1. Самый сложный материал осваивайте со «свежей» головой

То же самое относится к разделу, который вы знаете хуже остальных. Но бывает и противоположная ситуация, когда вообще нет желания заниматься, и в голову ничего не идёт. Тогда полезно начать с изучения более интересного материала. Это поможет преодолеть лень и включиться в работу.

2. Делайте перерыв

Советуем чередовать работу и отдых. Этим советом часто пренебрегают те, кто не знает ответа на вопрос: «Как успокоиться перед экзаменом, но при этом не потерять реакции?»

Для сохранения концентрации важен регулярный отдых. Например, на каждые 50 минут учёбы делайте 10 минут перерыва. Во время паузы можно сделать зарядку, полить цветы, поиграть с домашним питомцем и др.

3. Контролируйте учебный процесс.

В конце дня проверяйте степень усвоения пройденного материала. Выпишите все вопросы, которые проработали за день.

4. Не зубрите!

Не пытайтесь выучить весь материал наизусть. Главная задача – не вызубрить, а понять. Поэтому старайтесь концентрироваться на ключевых мыслях.

5. Не паникуйте

Бывает, что в момент подготовки у человека возникает мысль о невозможности выучить весь материал, и он не знает, как успокоиться перед экзаменом. Чаще всего подобное может произойти, если нет конкретного плана, о котором мы писали выше. Самое время его составить. Также специалисты советуют использовать следующий приём: выберите из всего материала самые лёгкие, интересные темы и изучите их в первую очередь. А вопросы, смахивающие на китайскую грамоту, оставьте на потом. Даже если не получится освоить всю теорию, определённую её часть вы будете знать на очень высоком уровне.

6. Избавьтесь от негативных мыслей

Мысленно нарисуйте картину успешной сдачи, лёгкого победного ответа. Мысли о возможной неудаче являются разрушающими. Они сильно снижают мотивацию и мешают заниматься. Для того чтобы их избежать, полностью сосредоточьтесь на поставленных учебных задачах.

7. Накануне экзамена выделите день для повтора

К примеру, если вы не знаете, как успокоиться перед экзаменом по музыке, то за день до «часа икс» повторяйте разученное произведение или песню с утра и до вечера. Делайте это перед зеркалом, как будто выступаете перед реальным преподавателем. Разбейте весь материал на части и работайте с каждой по порядку. Сосредоточьтесь на тех местах, которые вызывают затруднение.

8. Мысленно переживите ситуацию

В конце учебного года многие школьники задаются вопросом: «Как успокоиться перед экзаменом ЕГЭ?» Можно попробовать способ «переживание ситуации». За несколько дней до «часа икс» представляйте прохождение экзамена во всех красках и с соответствующими переживаниями, фобиями и «страшными мыслями»: вот вы входите в класс, берёте билет, готовитесь, выходите отвечать и т. д. Для начала представьте, как у вас пересыхает в горле или дрожат руки, а в голове нет ни одной мысли. Теперь сделайте наоборот. Как бы вы хотели, чтобы прошёл экзамен? Думаем примерно так: вы берёте билет, сосредоточенно готовитесь и уверенно и спокойно отвечаете перед экзаменационной комиссией, не испытывая никакого страха. Представьте всё это как можно конкретнее, во всех деталях. Прodelав это несколько раз, вы убедитесь в эффективности данного метода.

9. Избегайте паникеров

Люди этого типа уж точно не знают, как успокоиться перед экзаменом (по вождению или другим дисциплинам - не суть важно). Так что максимально отодвигайте время встречи с этими неуравновешенными субъектами, чтобы не заразиться от них паникой. Идеальный вариант – вообще с ними не контактировать. Для этого лучше прийти как можно позже. И берите пример

с людей, которые явились на экзамен с позитивным настроением.

10. Забудьте о препаратах

С одной стороны, они успокаивают нервную систему, а с другой – сильно затормаживают работу мозга, снижая способность к сосредоточению и внимательность в целом.

Заключение

Теперь вы знаете, как успокоиться перед экзаменом и не переживать по этому поводу. Каждый слышал фразу: «Чтобы отлично подготовиться, не хватает всего одной ночи». На самом деле это миф. Вы уже и так прилично устали, так что не стоит себя переутомлять, сидя всю ночь за книжками. Наоборот, лучше погуляйте вечером на свежем воздухе и лягте спать пораньше. Это позволит выспаться и встать утром бодрым, отдохнувшим и даже с некоторым чувством здоровой агрессивности. Ведь экзамен является своеобразной борьбой обаяний, в которой нужно уметь за себя постоять.

МБОУ СОШ № 3 им. Е.И. Гришко
ст. Староцербиновская

Советы для выпускников

Как успешно сдать экзамены



Психолог Белая О.И.

