

## **Памятка для обучающихся по преодолению трудностей во время подготовки к экзаменам.**

**1. Оцените, что больше всего Вас пугает в процедуре экзаменов?**

**2. Составьте список тех трудностей, с которыми, по вашему мнению, придется столкнуться.** Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании:

- Вспомните, была ли у Вас на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумайте, что бы Вы сделали по-другому. Что именно из этого положительного опыта помогло бы в этот раз?

- Осознайте, кто мог бы помочь Вам в ситуации подготовки к экзаменам: родители, друзья, Интернет, педагоги или кто-то ещё? Проявляйте инициативу в общении по поводу предстоящего события.

- Особое внимание уделите организации комфортной домашней обстановки: создайте для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы Вас к приобретению и усвоению знаний.

- Уделите необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит Вам избежать дополнительных трудностей;

- Если Вы испытываете боязнь или страх по поводу баллов, которые могут Вас не удовлетворить, то постарайтесь понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.

Используйте такие формулы самовнушений:

«Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями. Я с хорошим результатом пройду все испытания. Я спокойный и выдержанный человек. Я должен сделать то-то и то-то...»

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном помогут вам быть спокойным, уверенным и мобильным.

### **3. Планируйте и предпринимайте последовательные шаги для преодоления проблем.**

Если Вы что-то не понимаете в материале курса, то расстраиваясь и находясь в состоянии стресса, Вы не избавитесь от проблем. Необходимо решать их в корне, следуя советам преподавателя или ища помощи у товарищей, родителей.

### **4. Не держите все в себе.**

Ищите поддержки у преподавателей, друзей и родителей, делитесь с ними своими проблемами. Тем самым Вы значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

### **Смотрите на все в перспективе.**

Экзамены могут казаться Вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей Вашей дальнейшей жизни — это всего лишь небольшая ее часть.

### **Как готовиться к экзаменам**

1. Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту. Этот подход позволит значительно усилить Вашу уверенность в своих силах и снизить предэкзаменационный стресс, так как Вы будете знать, что потратили достаточно времени на подготовку и подготовились хорошо.
2. Составьте расписание своей подготовки к экзамену, чтобы Вы смогли следить за временем. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.
3. Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин больше возбуждает Ваш мозг и делает его менее восприимчивым к информации.
4. Питайтесь чаще и полноценно; в период подготовки Вашему мозгу требуется больше питательных веществ.

5. Занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие. Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию и мышление, снизят ощущения стресса.
6. Как только Вы заметите, что теряете внимание и Ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых. После того, как Вы вернетесь к занятиям, Вы будете чувствовать себя отдохнувшим и будете готовы к дальнейшей подготовке.
7. Экспериментируйте с различными методиками подготовки, чтобы занятия стали для Вас своего рода развлечением, и Ваша мотивация усилится.
8. За неделю до экзамена Вы не должны учить что-либо новое. Последняя неделя должна быть использована только для повторения.
9. Для успешной сдачи экзамена можно создать модель своей сдачи экзамена и «проиграть» эту ситуацию в уме несколько раз. Мысленно проигрывается ситуация предстоящего экзамена, начиная с вечера накануне экзамена и до полного его завершения (это помогает снять повышенную тревожность).

### **Советы при сдаче экзамена.**

Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.

2. Измените свои негативные мысли на позитивные. Ясный ум, уверенность в себе и здравый взгляд на жизнь — важные условия для решения сложных жизненных задач.
3. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники — это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит Вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя

несколько раз «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо».

4. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
5. Будьте бдительны – если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите о своем беспокойстве с преподавателями и родителями.
6. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс полезен, так как заставляет Вас готовиться и работать интенсивнее.

### **Помните!**

Если экзамены вызывают у Вас выраженную тревогу, если Вы отмечали у себя признаки экзаменационного стресса (учащенное сердцебиение, нарушение сна, дрожание рук и пр.), вам следует принять меры для снижения уровня стресса: регулярно применять дыхательные техники на снятие тревожности, техники на самовнушение, мышечное расслабление); за день до экзаменов, перед выходом из дома и за полчаса до экзамена) продолжайте использовать дыхательные техники, формулы самовнушения и мысленного создания благоприятной картины сдачи ЕГЭ;

- после экзамена не критикуйте себя. Лучше поздравьте себя за то, что справились с этим испытанием. Каждый экзамен готовит Вас к следующему, извлеките полезный опыт.

Педагоги- психологи МКУ ДО «ЦППМ и СП»