

Подготовка к экзаменам Памятка для учащихся 1

Тема: работа над эмоциональным состоянием.

Любое событие вызывает в нас эмоциональный отклик. Этот отклик зависит от нескольких факторов: от предыдущего опыта, от нашего представления о ситуации, от функционального состояния.

Когда большинство из нас думает об экзамене или представляет себе процесс тестирования, внутри поднимается тревога, у некоторых, возможно, появляется страх потерпеть неудачу, у других – страх оценки. Экзамен, действительно, стрессовая ситуация, и испытывать напряжение в ней нормально. Легкие эмоциональные всплески даже полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие, разрушая деятельность, снижая результативность.



Когда же стоит задуматься о том, что переживание предстоящего испытания чрезмерно и требует определенной коррекции? Вот некоторые симптомы:

- *постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин;*
- *плохой, беспокойный сон;*
- *физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать;*
- *снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса;*
- *невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы;*
- *отсутствии интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям;*
- *постоянно возникающее желание поплакать, пессимизм, жалость к себе;*
- *снижение аппетита - хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи;*
- *могут появляться нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т.п.*

Что можно сделать, чтобы предотвратить формирование негативной реакции на стресс? В первую очередь, **формировать положительное отношение к экзамену.**

Сделать это можно следующими способами:

- **Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам.** Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они ваши личные.
- **Представляйте в уме, визуализируйте картину успешной сдачи экзамена** (как вы легко и непринужденно отвечаете на вопросы, как вас поздравляют с успешной сдачей и т.п.) Это повышает мотивацию, помогает убрать эмоциональные барьеры перед предстоящим экзаменом, настраивает вас на нужное спокойное состояние.
- **Воспринимайте ошибки как то, что помогает сориентироваться в том, что вы знаете, а что нет.** Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
- **Понимайте, что все задания составлены на основе школьной программы.** Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ.
- **Не придавайте событию слишком большое значение, чтобы не увеличивать волнение.** ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти.
- Мысленно можно представить себя человеком, который имеет все желательные для вас качества.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения личностной самооценки. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Список литературы

- Костылева А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического сопровождения старшеклассников // «Школьный психолог», 2010, № 3;
- Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М.: Академия, 2001;
- Тушканова О.И. Психологическая подготовка к экзаменам, выступлениям, ответам на уроках. Волгоград: «Центр психологии и педагогики», 1999;
- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер.

**Статью подготовила педагог-психолог Старикова А.В.
09.04.2014**