



# КОНТРОЛЬ НАД ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ

## **Общие советы: как справиться с экзаменационным стрессом**

### **Поверьте в себя.**

Вы бы не смогли обучаться в этом классе или изучать тот или иной предмет, если бы у Вас не было на то способностей. А это значит, что если Вы проведете достаточно времени и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то Вы обязательно его сдадите, без лишнего волнения и беспокойства.

### **Не пытайтесь быть совершенным.**

Пытаться всегда быть успешным и тянуться к звездам - это прекрасно. Думая, что получая оценку меньше «отлично» означает провал, Вы тем самым возводите для себя горы бесполезного стресса. Необходимо всегда стараться делать все хорошо, но не забывать, то никто не может постоянно оставаться совершенным.

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

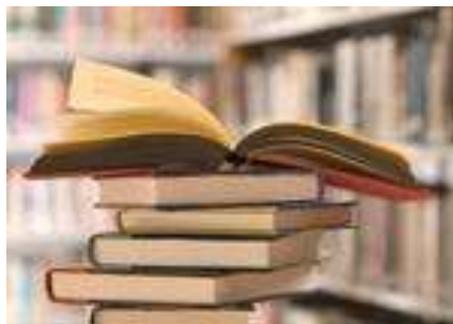
Если Вы что-то не понимаете в материале курса, то расстройством и стрессом Вы не избавитесь от проблем. Необходимо решать их в корне, следуя советам учителя или ища помощи у товарищей.

**Не держите все в себе.**

Ища поддержки у друзей и делясь с ними своими проблемами, Вы тем самым 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 дальней жизни - это всего лишь небольшая ее часть.



## Советы для подготовки к экзамену



- Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени.
- Составьте расписание своей подготовки к экзамену. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.
- Как только Вы заметите, что теряете внимание и Ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых.
- Экспериментируйте с различными методиками подготовки, чтобы занятия стали для Вас своего рода развлечением.
- Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин только больше возбудит Ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации.



## Советы для экзамена

- Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом - это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.
- Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники - это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю 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».
- Если Вы ощущаете в своей голове пустоту - не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс. Вместо этого, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании.



## Как пройти через экзамен

- Ищите помощи: спросите у Вашего учителя или репетитора как наиболее эффективным способом подготовиться к экзамену и как вести себя во время экзамена.
- Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену. Если Ваш мозг устал, он не сможет запомнить ничего больше.
- Планируйте свое время.
- Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.
- Занимайтесь физическими упражнениями - прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.

- Оставайтесь позитивно настроенным - не думайте о возможном провале.
- Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
- Будьте бдительны - если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.
- Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет Вас готовиться интенсивнее.
- Поступайте разумно - если обсуждение сданного экзамена с друзьями расстраивает Вас - не делайте этого! Что прошло, того не изменить и исправить!



# Универсальные советы для более успешного выполнения тестирования



- Сосредоточься! Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
- Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.
- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

- Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

