

### Экзамен – это:

- переработка большого объема информации, что связано с нагрузкой на мозг;
- серьезное эмоциональное переживание, т. е. нагрузка на нервную систему;
- оценка не только накопленных знаний, но и личности экзаменуемого.

### Почему мы волнуемся?

- сомневаемся в полноте и прочности знаний;
- сомневаемся в собственных способностях
  - из-за своих индивидуальных психофизических и личностных особенностей: быстрой утомляемости, тревожности, неуверенности в себе;
  - из-за стресса незнакомой ситуации;
  - из-за стресса ответственности перед родителями и школой
  - из-за страха перед будущим



### Что делать перед экзаменом?

1. Последние 12 часов перед экзаменом надо готовить не знания, а организм к сдаче экзамена. Нужно обязательно отдохнуть, повторить самые сложные темы, дать возможность уложиться знаниям.

2. Избегайте говорить о себе плохо. Отсутствие веры в себя уменьшает производительность труда, суперуверенность, с другой стороны, формирует легкомысленное отношение к подготовке. Главное, быть адекватно уверенным в себе. Хорошо помогает повторение мысле-формул. Например, таких: «Материал трудный, но я подготовлюсь и сдам его хорошо», «Пусть у меня все получится», «Я готов сдавать экзамен», «Я спокоен, собран, готов к действию» и т.д.

3. Если завтра предстоит серьезное испытание, то вечером не нужно перенапрягать нервную систему и отвлекаться от экзамена. Следует избегать ссор, скандалов, выяснений отношений и конфликтных ситуаций.

4. Спать или не спать в ночь перед экзаменом? Большинство специалистов советует: спать. На экзамен нужно приходиться отдохнувшим. Однако есть люди, которые лучше всего работают ночью. А может быть, не хватило времени на подготовку. В таких ситуациях можно учить ночью, но лучше всего выделить хотя бы 4 часа на сон. Для повышения активности ночью ни в коем случае нельзя пить кофе, это ухудшает работу сердца. Лучше всего пить свежесваренный зеленый или черный чай.

Успешной сдаче экзаменов способствуют следующие рекомендации:

- Вы должны выглядеть уверенными в себе. Именно выглядеть, даже в том случае, когда уверенность не с вами. Уверенный вид действует на экзаменатора однозначно положительно, он заражается вашей уверенностью, и дальше - дело техники, как направить разговор в нужную вам область. Обратите внимание на невербальные жесты – они должны быть уверенными.

- Приходите на экзамен опрятным, в выглаженной одежде, не в джинсах, а в костюме. Одежда должна соответствовать ситуации, настраивать на работу, а не отвлекать от нее. Цветовая гамма должна быть нейтральной. Если вы не очень уверенно себя чувствуете, старайтесь избегать яркой (красной, оранжевой, желтой) одежды. Яркий спектр красок будет привлекать к вам внимание, и вы будете находиться в поле зрения педагога. Кроме того, хорошо, если одежда «счастливая», т. е. в ней вы уже переживали ситуацию успеха. В

момент волнения она будет давать дополнительный ресурс. Если хочется надеть новую одежду, лучше заранее в ней походить дома. На экзамене надо думать об экзамене, а не о том, как выглядишь.

- Продумайте своё поведение на экзамене, внешний вид и организационные особенности экзамена

- Будьте спокойны и сосредоточены не на своей персоне, а на содержании экзамена.

- Если на экзамен вы добираетесь пешком, лучше выйти заранее и погулять (пойти в школу дальним путем). Прогулка на свежем воздухе успокаивает.



#### Советы быстрого восстановления спокойствия

- Использовать техники аутотренинга. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, **вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи**, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

- Как правило, на любом экзамене всегда есть время на подготовку, его хватит, чтобы успокоиться и дать правильные ответы. Избегайте паники!

Департамент образования  
мэрии города Ярославля

МОУ Городской Центр психолого-медико-социального сопровождения

## Психологическая работа со стрессом перед экзаменом. Советы выпускникам

*Автор-составитель:  
М.Ф. Луканина,  
директор МОУ ГЦ ПМСС*

Адрес: ул. Б.Октябрьская, д. 122.  
Телефоны: 21-71-93  
Официальный сайт: <http://gc-pmss.ru>  
Группа «Vkontakte» :  
<http://vk.com/gcpmss>

2015г.