

### **Советы для подготовки к экзамену**

1. Запланируйте для подготовки к экзамену достаточно времени. Это повысит Вашу уверенность.
2. Составьте расписание и оставьте время для отдыха, чтобы избежать переутомления.
3. Экспериментируйте с различными методами подготовки, чтобы занятия стали для Вас своего рода развлечением, и Ваша мотивация усилилась.
4. Избегайте паники. Переживать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно.
5. Используйте способы саморегуляции, способствующие уменьшению страха:
6. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
7. Продумайте, что будете делать в случае неудачи на экзамене (запасной план).
8. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс полезен.
9. После экзамена не нужно попусту тратить время, осуждая и критикуя себя за то, что, по

Вашему мнению, Вы сделали не так.

10. Спланируйте как повысить результат экзамена в следующий раз, учитывая ошибки настоящего.

#### **Психологические «хитрости»**

- ❖ Верьте в себя – вы не зря выбрали сдавать этот предмет, у вас есть к нему способности.
- ❖ Не пытайтесь быть совершенным - говорите себе «я достаточно хорош, но не идеален!»
- ❖ Не держите чувства в себе, поделитесь.
- ❖ Смотрите на перспективу – экзамен это только этап жизни!



**Адрес:** г.Ярославль, Труфанова 21 А, кабинет 221

**Адрес электронной почты психологов:**  
psyar058@yandex.ru

**Телефон :** 570-580

МОУ СШ № 58 с углубленным изучением предметов естественно-математического цикла

**Психологическая служба школы**



**Подготовка к экзаменам:  
профилактика страхов  
(для старшеклассников)**



Психологическое сопровождение учебной деятельности в условиях перехода на новые образовательные стандарты

**Страх экзамена** - это напряженное ожидание проверки тех или иных способностей, проявляющееся в тревожности, беспокойстве, повышенной эмоциональности, раздражительности.

### **Основные страхи –**

- ❖ Страх провала (не сдать)
- ❖ Страх «стыда» - не оправдать надежды и ожидания, подвести кого-то
- ❖ Страх некомпетентности (показаться глупым)
- ❖ Страх потери (возможностей, времени, материального поощрения)



### **Факторы, усиливающие страх:**

- 1) длительное ожидание экзамена,
- 2) элемент неопределенности (повезет — не повезет),
- 3) жесткий лимит времени на подготовку во время экзамена.
- 4) психологическая «неготовность» (отсутствие подобных навыков сдачи экзамена в прошлом).



### **Позитивные стороны страха:**

- ❖ **Оптимальный уровень страха полезен.** Американский психолог Саразон установил, что боящиеся экзамена ученики могут заметно улучшить свои достижения и даже превзойти тех, кто экзаменов не боится.
- ❖ **Мотивирующая функция страха.** Для спортивных и интеллектуальных достижения некоторым нужно «как следует разозлиться» или испугаться, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и успешно сдать экзамен.
- ❖ **Различное отношение к страху.** 20% предпочитают уменьшать экзаменационное волнение при помощи лекарственных средств; 27% - при помощи рациональной терапии (самоуговоров); 9% используют для уменьшения волнения и страха специальные ритуалы, 5% обращаются за помощью к другим людям, а 38% даже не пробуют бороться с волнением.

### **Способы саморегуляции, способствующие уменьшению страха:**

1. Дыхание должно быть естественным и непринужденным.
2. Мысленно, про себя, произнесите формулы самовнушения: “Я - расслабляюсь - и - успокаиваюсь”, синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова “Я” и “И” следует произносить на вдохе, а слова “расслабляюсь” и “успокаиваюсь” - на плавном, удлиненном выдохе, представляя себе, как волна теплого воздуха растекается по всему телу, расслабляя и размягчая его.
3. «Мое лицо расслабляется и успокаивается», «Мышцы воротниковой зоны становятся мягкими и расслабленными» или «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эти формулы соответствующими мысленными представлениями.
4. Повторите про себя 4-6 раз: «Я - спокоен - и уверен - в себе». Последнюю часть формулы “ - в себе!” рекомендуется произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом.
5. Мысленно нарисуйте картину благоприятного исхода экзамена.