

К ЭКЗАМЕНАМ ГОТОВ!

Рекомендации для учащихся



Подготовила
педагог-психолог
Аношина Ольга Андреевна

ТЕСТ ОЦЕНКИ СТРАХА ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

Этот тест должен вам помочь и показать, в каких областях у вас имеются трудности и на что вы должны особенно обратить внимание.

- ✘ Я часто думаю, что у меня плохая память.
- ✘ При мысли об экзамене я вижу, как я провалился.
- ✘ Учителя при опросе всегда ловят меня на том, чего я не знаю.
- ✘ Когда меня вызывают, у меня всегда пустая голова.
- ✘ Я позволяю себя отвлекать во время занятий.
- ✘ Я ставлю себе цели обучения, но не могу их удержать.
- ✘ Я постоянно отодвигаю выполнение учебных заданий до последнего.
- ✘ Я считаю лишними всякие рабочие планы.
- ✘ При подготовке к экзаменам не должно быть свободного времени на отвлечения.
- ✘ При мысли об экзамене у меня появляются неприятные ощущения в животе.
- ✘ За день до экзамена я не могу найти себе место.
- ✘ Я не могу расслабиться.
- ✘ Перед экзаменами у меня бессонница.
- ✘ Я не могу сконцентрироваться.
- ✘ Я не могу больше читать книг.

ПОИСК РЕСУРСОВ

Решением этой проблемы является и создание реалистичной картины экзамена и опора на ресурсы, придающие уверенность и помогающие справиться с тревогой.

БАРЬЕРЫ	РЕСУРСЫ
Я ничего не знаю	Какие знания у тебя все-таки есть?
Я всегда ужасно волнуюсь во время экзамена	Что тебе позволяло, тем не менее, сдавать все предыдущие экзамены?
Это особенный (самый страшный) экзамен	Чем этот экзамен похож на те, что ты уже сдал? Помогают ли катастрофические мысли? Какие мысли могли бы помочь?
Если я не сдам, будет настоящий кошмар	Что конкретно может помешать сдаче? Что уже помогало справляться с этими факторами?

МЕСТО ДЛЯ ПОДГОТОВКИ

Если вы во время ваших занятий используете всегда определенный стол, определенный стул, то вам со временем будет значительно легче удаваться концентрироваться на заданиях.

Уберите со стола все, что может отвлечь от подготовки к экзаменам, старайтесь не использовать планшеты, телефоны и компьютеры при подготовке.

Старайтесь работать в определенном месте в определенное время.



ДЕНЬ ДО ЭКЗАМЕНА

За день до экзамена вы учить что-либо новое исключено! Последний день должен быть использован только для повторения!



Почему? Потому что непосредственно перед экзаменом имеет место опасность, что вы обнаружите пробелы в знаниях, вас охватит паника, и тогда... Также день до экзамена оказывается не очень благоприятным для восприятия и концентрации на новом материале.

ХОРОШО ВСЕ ЗАПОМНИТЬ И ПОНЯТЬ!

Вы запоминаете лучше то, что вы понимаете.

Материал, который вы не понимаете, но который вы тупо осваиваете на память, не понимая, конечно, усваивается значительно хуже, чем учебный материал, содержание которого вы понимаете.



Не учите ничего механически на память. Попробуйте изучаемое понять и найти собственные формулировки и обобщения

ЭКЗАМЕН – ЭТО ВАЖНО!

Проверьте вашу мотивацию, когда вам трудно сосредотачиваться.

Почему вы готовитесь к экзамену? Видите ли вы какой-нибудь смысл этой подготовки или в вашем образовании?

Одна из возможностей себя мотивировать состоит в том, что вы перед глазами постоянно держите те преимущества, которые принесет успешная сдача экзамена.

Вообразите себе картину, что вам принесет положительного, какие положительные изменения наступят, если вы успешно выдержите экзамен. Это, несомненно, будет мотивировать к подготовке к экзамену.



ВСЕ УСПЕТЬ!

Чтобы добиться успеха, надо знать основные техники, которыми в совершенстве должен владеть каждый, чтобы добиться максимально положительного результата на экзамене.

- ✗ Распределяй время между заданиями
- ✗ Планируй время на ориентировку и проверку заданий
- ✗ Расставляй приоритеты в выборе заданий
- ✗ Главный совет: пропускай задания, которые не получается быстро решить, оставь их на потом

