

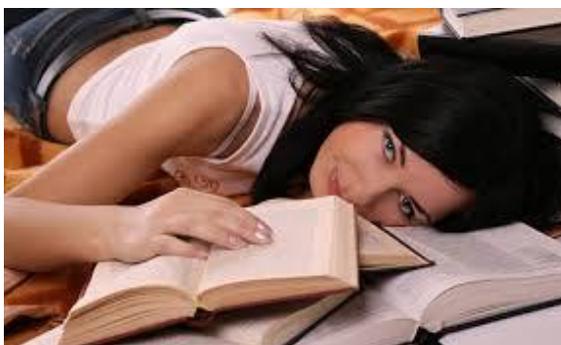
КАК УСПЕШНО СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ (СОВЕТЫ)



ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ОТ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. Во время подготовки и сдачи экзаменов резко увеличивается нагрузка на нервную и сердечно-сосудистую системы. Поэтому необходима психологическая подготовка к экзаменам, которая заключается в создании модели адекватного отношения к подготовке и проведению экзаменов. При подготовке к экзаменам, нужно обязательно верить в себя. Чем меньше веры в свои собственные силы, тем больше страх, который может парализовать и даже свести на нет все действия.

Если ты думаешь про себя: "У меня слабая память!", "Я неспособна к математике!" или "Я этот экзамен не сдам никогда!", то распоряжение, отданное твоим нервным центрам, ослабленное. И нет ничего удивительного, что все идет с трудом. Странно, если бы было иначе. Так что плохих оценок самого себя надо решительно избегать.



КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ? СОВЕТЫ ПЕДАГОГА

Начнем с утверждения, что экзамен - это попросту проверка того, что ты умеешь... С ответа самому себе на этот вопрос, очень важный вопрос, надо начинать подготовку к экзаменам.

I этап. Определи для себя, что ты умеешь и чего не умеешь, прежде всего, для того, чтобы не повторять всего подряд, потому что это не имеет смысла и занимает слишком много времени. Определи также, каков уровень этого твоего "умениями "неумения".

II этап. Составь план повторения. Подготовку к экзаменам лучше всего начать за два месяца перед началом экзаменов. При этом помни, что лучше всего учиться забытый предмет в первые три дня недели, поэтому в следующие три дня лучше повторить то, что выучил раньше. Неделю перед экзаменами предназначь для просмотра планов, конспектов, которые-конечно же! - ты составлял в ходе повторения материала.

III этап. Третий этап подготовки к экзаменам состоит в том, чтобы ты спокойно и решительно ничего не делал. Это значит: за день перед экзаменом, также в дни самих экзаменов не повторяй уже ничего. В этом нет необходимости, это может тебе только навредить. Твои знания должны иметь хотя бы один день времени, чтобы "уложиться" в голове.

1. Ты должен усвоить на память большое количество материала, значительно больше, чем при подготовке уроков на каждый день.
2. По этому материалу учитель не спрашивает тебя по "горячим следам", ты должен это делать сам или с другом.
3. В целом ты не изучаешь что-то новое, а только повторяешь, вспоминаешь то, что когда-то учил.
4. Если ты чего-то не понимаешь, имеется возможность, чтобы тебе объяснили в классе.



КАК СДАВАТЬ ЭКЗАМЕНЫ? СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Общее правило: на экзамен надо приходить в такой "форме", в какой должен приходить спортсмен на соревнование. Иначе говоря: в момент сдачи экзамена мозг "спортсмена" должен работать с возможно наибольшей производительностью. А часто случается, что именно во время экзамена ты используешь только одну третью часть или половину того, о чем знаешь! Почему? На способность хорошо сдать экзамен влияют три основные положения:

1. Хорошая подготовка.
2. Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена.
3. Техника сдачи экзамена

ФОРМУЛА – НАСТРОЙ НА УСПЕШНУЮ СДАЧУ ЭКЗАМЕНА

1. Я хочу сдать экзамен.
2. Мое желание-иметь твердые знания.
3. Я вижу себя, как человека знающего, способного хорошо сдать экзамены.
4. Я способен добиться своей цели-успешно сдать экзамены.
5. Я все умею, все могу сделать, сдать экзамен, я ничего не боюсь.
6. Я не допускаю ни малейших сомнений в том, что я могу успешно сдать экзамен.
7. Я верю в то, что успешно сдам экзамен.
8. Я твердо уверен в том, что я успешно сдам экзамен.
9. Все люди видят меня как человека знающего, уверенного.
10. Я способен добиться своей цели и с одного раза ярко, твердо запомнить на всю жизнь весь прочитанный учебный материал.
11. Все знающие меня учителя относятся ко мне как к ученику, с одного раза запоминающего на всю жизнь весь прочитанный материал.
12. Я использую все свои духовные силы для того, чтобы успешно сдать экзамены.
13. Мне нравится успешно сдавать экзамены.
14. Я люблю успешно сдавать экзамены.
15. У меня хорошие, твердые знания.
16. Я способен смотреть миру в лицо, ничего не боясь, потому что у меня твердые знания и я способен успешно сдавать экзамены.
17. Ярко и твердо помню, что знаю учебный материал и готов успешно сдать экзамен.

Ни туха, ни пера!