

# ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА

**ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ.**



# ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

- ✓ Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность);
- ✓ Составьте план занятий; Повторяйте материал по вопросам (сначала запишите план ответа и вспомните все, что знаете по этому вопросу. Затем проверьте и дополните материал по учебнику).
- ✓ Начните с самого трудного раздела, с материала, который знаете хуже всего;
- ✓ Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв;





- ✓ **Тренируйтесь с секундомером в руках;**
- ✓ **Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа;**
- ✓ **Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы;**
- ✓ **Организуйте правильно свое рабочее пространство.**



# НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- ✓ Не повторяйте материал по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзамене;
- ✓ Повторяйте трудные вопросы;
- ✓ Не стоит готовиться в ночь перед предстоящей экзаменацией!

**Расслабьтесь, вам уже ничего не поможет.**

**Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением "боевого" настроения**

# ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

- ✓ Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- ✓ Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. напишите примерный план, схему ответа.
- ✓ Раскройте самые важные пункты плана поподробнее. Конкретные цифры и даты лучше влияют на экзаменатора.



- ✓ Речь должна быть выразительной;
- ✓ В конце ответа желательно делать вывод;
- ✓ Финальные фразы должны быть наиболее яркими;
- ✓ Никогда не забывай о необходимости чувства меры. Ничего лишнего!

**Ничего не знаешь – импровизируй!**



# ПЕЙТЕ ВОДУ



Это еще один прием, помогающий улучшить концентрацию внимания, повысить активность и энергичность, помочь более гибко принимать решения.

Особенно важно делать это перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса.

Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы.

**Внимание!** Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.

# САМОВНУШЕНИЕ

Это простые, краткие утверждения позитивной направленности (без частицы «не»)

- ✓ Самоприказы,
- ✓ Самопрограммирование на уверенность, на успокоение или активизацию себя
- ✓ Самоодобрение (самопоощрение)



# УПРАЖНЕНИЯ

## Крюки Деннисона

- ✓ Вытяните руки перед собой параллельно полу.
- ✓ Скрестите их таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.
- ✓ Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.
- ✓ Дыхание спокойное, тело расслабленное.



## **КРЮКИ КУКА**

- ✓ Сядьте удобно,
- ✓ Положите правую стопу на левое колено.
- ✓ Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа, тем самым образовав перекрестие.



# ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ

- ✓ Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка.
- ✓ Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.
- ✓ Упражнение помогает избежать ситуации «Учил, знаю ответ, но никак не могу вспомнить». Упражнение особенно актуально перед написанием контрольных работ, публичными выступлениями и во время экзаменов.



## **КАЖЕТСЯ, ЧТО ВСЕ СГОВОРИЛИСЬ ВАС ЗАВАЛИТЬ.**

*Если экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что-то уточнить, повторить или, ещё хуже, отпускает неприятные реплики.*

**Отвлекитесь от этого.** От вас требуется мужество и собранность, умение не показывать обиду.

**Сконцентрируйте внимание на точном ответе.** Отвечайте четко и коротко. Только так вы сможете доказать, что к вам относятся несправедливо.

Ни в коем случае не показывайте, что разозлились, и не старайтесь вызвать жалость к себе.

**Самое эффективное - сохранить чувство собственного достоинства.**

# **ЕСЛИ ВЫ ОГОВОРИЛИСЬ И ВСЕ СТАЛИ СМЕЯТЬСЯ.**

**Не переживайте.** Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы – дикторы радио и телевидения.

Посмейтесь вместе со всеми – и все.

**Если же оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло.**

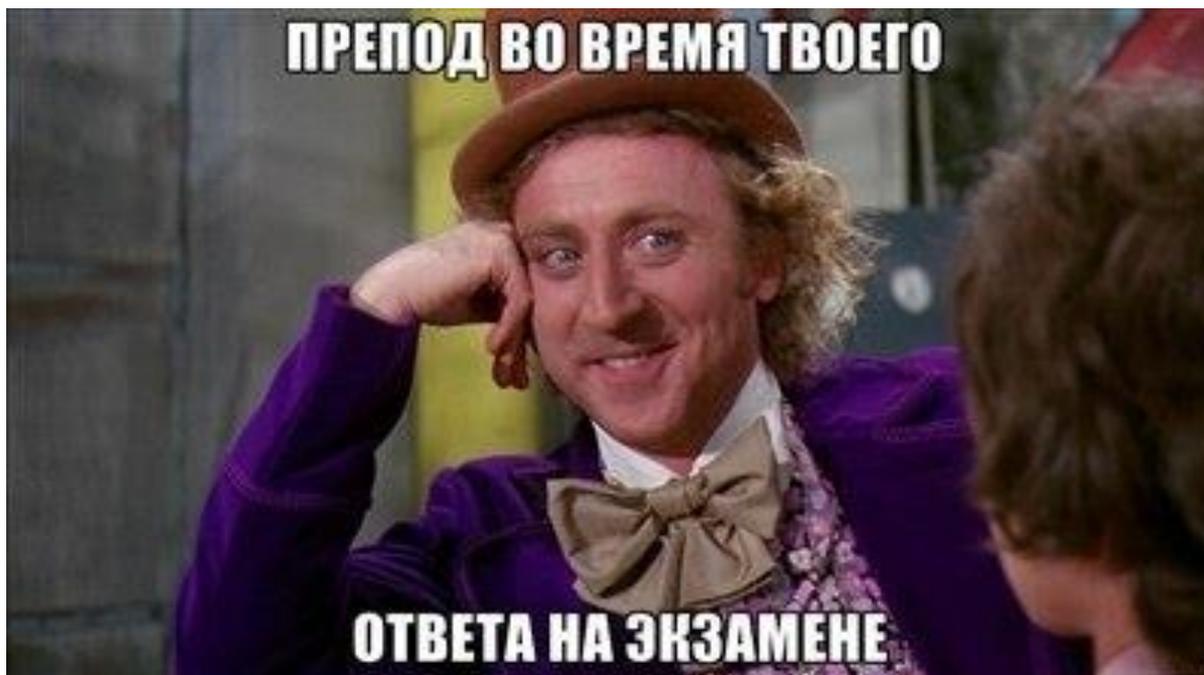
# ЕСЛИ ВАМ ЗАДАЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВОПРОС

**Не тушуйтесь.** Не торопитесь с ответом.

Можете сказать, что вам надо **немного подумать**.

**Чётко определите**, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует.

**Прежде чем говорить, сформулируйте ответ** в уме. Времени на это требуется совсем немного.



# ЕСЛИ ВЫ ОШИБЛИСЬ

Ну и что?

**Ошибки бывают у всех.**

Если вы, заметили ошибку и знаете как поправить её, сделайте это.

**Если же вы не уверены, правилен ли ваш ответ или нет, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло.**

Если же вам укажут на ошибку и вы не уверены твёрдо в своей правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок!

Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале.

