

Психологические аспекты подготовки к экзаменам

Исследования показывают, что на экзамене ученик теряет **10-15%** баллов из-за **стресса**, который испытывает ученик на этом важном для себя этапе.

Что же из себя представляет стресс?

Это страх перед каким-либо важным, волнующим или угрожающим событием. Стресс – явление отрицательное, и никто из нас не мечтает о том, чтобы его испытать. Однако не стоит забывать, что стресс или страх – такой же механизм для выживания, как и боль. Боль не даёт нам совершать различные опасные действия, например, дотрагиваться до горячей плиты. Это такая же естественная реакция организма.

Тем не менее, сигнальная система, которая призвана нас поддерживать и мотивировать, некоторым, наоборот, начинает ужасно мешать.

Как же правильно бороться со стрессом?

Что делать, если волнение появилось за долгое время до самого экзамена?

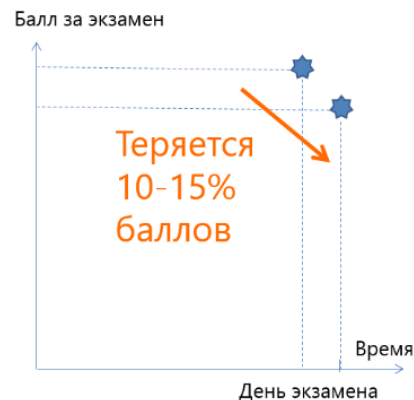
Грамотная организация работы

Очень важно создать правильную и здоровую учебную среду и выработать правильные привычки. Когда ученик готовится в удобных условиях и по четкой выработанной схеме, то уровень стресса автоматически снижается: организм почти любого человека любит комфорт, стабильность и упорядоченность.



5 простых советов для учеников:

- 1) Разработайте себе недельный план: составьте таблицу, в которой распишите по часам, когда и какие задачи вы будете решать.
- 2) Ограничьте количество учебных часов в день: не больше, чем полтора-два часа на каждый предмет, и обязательно делайте 20-30 минут перерыва между ними;
- 3) Не учитесь в "неэффективные" для вас часы, например не сидите до 3 часов ночи, потому что не успели закончить запланированный объем, это приведет только к упадку сил и плохому настроению.
- 4) Обеспечьте комфортную и подходящую для учебы обстановку – за столом, с правильным светом, в тишине и т.д.
- 5) Ограничьте себя от мобильного телефона, компьютера, социальных сетей, и т.п. Они отвлекают вас и рассеивают ваше внимание.



Правильная работа с материалом:

- 1) Весь материал необходимо упорядочить и сосредоточить в удобном вам месте, чтобы не пришлось тратить время и силы на поиски необходимого объяснения.
- 2) Всегда начинайте с тяжелых и пугающих вас тем, а простые оставляйте на конец учебного дня.
- 3) Не бойтесь совершать ошибки! На ошибках мы учимся и можем быть уверены, что уже не повторим её на экзамене.

Работа с мотивацией.

Чтобы настроить ученика на успешную сдачу экзамена и побороть стресс, необходимо заранее поработать над мотивацией.

Аутотренинг

Настаивайте себя правильно, старайтесь направлять свои мысли в положительное русло: "Я внимательно слушал на уроке и знаю материал", "Я долго и тщательно готовился, приложил массу усилий, поэтому у меня все получится!".

Не волнуйся об этом. Всё будет хорошо!



Правильные девизы

Часто из-за желания достичь высоких целей, мы ставим себе очень жесткие рамки: я обязан, я должен, если я не смогу, то. И это естественным образом повышает внутреннюю напряженность. Лучше заменить категоричную формулировку более мягкой, чтобы чувствовать себя комфортно.

Вместо того, чтобы думать "Я обязан получить больше 80" скажите себе "Было бы здорово получить выше 80"!

Страх – это волна



Страху характерно поведение волны. Все начинается с легкой тревоги и быстро возрастает. Но есть важный факт - когда стресс доходит до максимальной точки, ему ничего не остается, как начинать убывать. Причина такого поведения страха в том, что человеческое тело не может на протяжении долгого времени пребывать в стрессовом состоянии. Главное помнить, что всего через несколько минут с начала экзамена все неприятные ощущения останутся позади!

Управление эмоциями

Чувства у человека появляются в следующей последовательности: сначала идет физиологическая реакция, а потом мозг ее интерпретирует. Все это происходит на подсознательном уровне и дает нам удивительную возможность управлять своими эмоциями через мимику. Если чувствуете, что сильно расстроены и испуганы: улыбнитесь, обманите и успокойте себя.

Что поможет справиться со стрессом Вашим ученикам?

- Пройти полную диагностику знаний в формате ЕГЭ
- Выявить слабые места/болевые точки
- Построить стратегию подготовки к ЕГЭ
- Избавиться от пробелов в знаниях и победить основную причину стресса – неуверенность в знаниях и подготовке
- Задать все вопросы о поступлении, подаче документов, выборе профессии

Все это Ваши ученики могут сделать, посетив **всероссийский мероприятия «Как выбрать профессию и сдать экзамены»**. На мероприятии их ждут лекции от экспертов по выбору профессии и ведущих преподавателей. Там они смогут определиться с будущим направлением, больше узнать о процедуре поступления в выбранный вуз и разработать индивидуальный план подготовки.

Зарегистрироваться можно по ссылкам ниже:

- Москва – 23 июня: mxedu.ru/msk0623
- Санкт-Петербург – 24 июня: mxedu.ru/spb0624
- Нижний Новгород – 23 июня: mxedu.ru/nn0623
- Екатеринбург – 23 июня: mxedu.ru/ekb0623
- Новосибирск – 24 июня: mxedu.ru/nsk0624
- Другие города (онлайн) – 24 июня: mxedu.ru/onl2406