

Профилактика предэкзаменационного стресса

Рекомендация психолога

Цели: профилактика предэкзаменационного стресса, обучение приемам самоактуализации в процессе подготовки к ГИА.

Задачи: развить у учащихся гибкость мышления, индивидуальные учебные навыки, обучить анализировать свои сильные и слабые стороны (самооценка, самоанализ).

Всем учащимся выпускных классов в этом году предстоит пройти государственную итоговую аттестацию. Вы готовы к ней? Что вы чувствуете накануне экзамена?

Тревожность в предэкзаменационный период может проявляться:

- в чувстве изоляции и разобщенности, о чем трудно рассказать и родителям, и учителям;
- в паническом беспокойстве, которое сложно преодолеть;
- в состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что нет «своих мыслей в голове»;
- в ощущении, что ничего не смогут успеть в оставшееся до ГИА время;
- в растерянности из-за неумения отделить главное от второстепенного.

Государственная итоговая аттестация – это, безусловно, напряжение. Разубеждать вас в этом я не стану. Но давайте будем относиться к ней, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: через это все равно нужно пройти, от этого не умирают. Как же нужно относиться к государственной итоговой аттестации? Самое главное – не преувеличивать и не преуменьшать ее значение. В народе говорят: «Во всем плохом есть что-то хорошее». Давайте и мы с вами попробуем найти плюсы в этих пугающих словах «Государственная итоговая аттестация».

Участие в ГИА откроет путь к высшему образованию всем, кому оно необходимо для работы на благо Родины, благоустройству собственной жизни, приобретению имиджа высокообразованного делового человека.

ГИА гарантирует высокий уровень ее объективности, получение достоверных данных об учебных достижениях, степени их соответствия нормативным требованиям, социальным и личностным ожиданиям.

Подумайте, на что Вы рассчитываете, отправляясь на аттестацию?

- на родителей (имейте в виду, что родители не всегда знают о реальном положении дел по тому или иному предмету);
- на себя (проведите ревизию знаний, четко оцените свои сильные и слабые стороны знаний по предметам, быстро ликвидируйте пробелы, если нужно позанимайтесь с репетитором).

Помните, незнание ведет к незапланированным неудачам, а они сейчас вам совсем не нужны.

- «наплевать на все» (чем меньше знаем, тем больше гуляем). Для начала нужно определиться, к какому берегу Вы ближе, а отсюда и выработать план действий. Как ни банально это звучит, но для успешного прохождения ГИА необходим элементарный режим дня. Сон – 8 часов.

Свежий воздух – 4 часа в день. Идет большой поток информации. Для ее усвоения необходим кислородный обмен.

Питание – четырехразовое. Введите добавки: мед, орехи, витамины. Исключите кофе. Пейте фиточай.

Во время подготовки к экзаменам Вам придется «перелопатить» огромную гору литературы. Как быть?

Давайте вспомним навыки чтения.

1. Обзор и просмотр. Ознакомьтесь с оглавлением, просмотрите введение. Найдите резюме (если есть) – получите представление о книге.
2. Анализ. Задумайтесь: для чего Вы читаете книгу? Грамотный читатель извлечет из книги нужную информацию за короткий промежуток времени.
3. Ориентация. Перед прочтением раздела ознакомьтесь с заголовками подразделов. Ваше чтение тогда будет целенаправленным и осмысленным.
4. Активное чтение. По мере чтения выделяйте ключевые мысли, точно формулируйте их на бумаге.
5. Развитие мысли. Опираясь на записи, проверьте насколько хорошо Вы усвоили прочитанное. Попробуйте изложить свою точку зрения.

Если вы обратили внимание, мы вплотную подошли к навыкам запоминания.

1. Ключевые фразы и идеи заносим на бумагу. Не выписывайте целые предложения или абзацы.
2. Вводные предложения. Задерживаем на них свое внимание в каждом абзаце. Особенно если абзацы большие.
3. Авторские выводы. Вдумчиво ознакомьтесь в ними.
4. Сигнальные фразы типа: «подводя итоги», «таким образом», «суть вопроса состоит». Не пропустите их. Они говорят о важном.
5. Схемы. После прочтения проверьте, что запомнили и отразите свои мысли в виде схемы.

Запоминание напрямую зависит от понимания. Что хорошо понятно, то лучше и быстрее запоминается.

ПРИЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ.

Мнемоника – искусство запоминания, система приемов, которая помогает удержать в памяти запоминаемые объекты путем образования внешних ассоциативных связей. Откройте интернет – ознакомьтесь с приемами.

Остановимся на таком моменте:

КАК НЕ СЛЕДУЕТ СДАВАТЬ ЭКЗАМЕН. 1. Анализ экзаменационных работ показывает, что ошибка, сделанная в самом начале выполнения задания, влечет за собой другие, что приводит к неверному итоговому результату.

НЕ СПЕШИТЕ!

2. Многие ученики дают прекрасные ответы, но ... не на поставленные вопросы.

ЧЕТКО ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ОТ ВАС ТРЕБУЕТСЯ!

3. Много времени тратят учащиеся на подробное написание ответов по первым вопросам, в результате последний вопрос либо решается наспех, либо остается без ответа вообще.

ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ ЧАСЫ, ПЛАНИРУЙТЕ ВРЕМЯ!

4. Экзаменационные работы сдаются без проверки, поэтому в них содержится немало ошибок, которые можно было бы устранить самостоятельно. **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!**

Давайте подведем итоги:

- живем по режиму;
- умеем работать с книгой;
- знаем приемы запоминания;
- чувствуем себя уверенно (это Ваш огромный плюс).

УСПЕХОВ ВАМ!