

Экзамен - это серьезная проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости, что приводит к экзаменационному стрессу!

Откуда берется экзаменационный стресс?



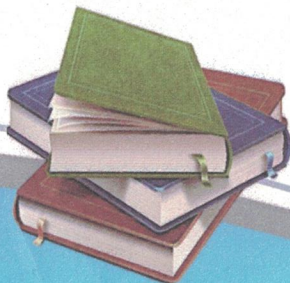
У стрессового состояния есть четкие симптомы:



- сильное сердцебиение
- повышенная потливость,
- раздражительность
- чувство сильной усталости
- потеря аппетита
- головокружение

Также могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться.

Стресс может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка. Депрессия очень коварна, так как воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ГИА



ПРЕОДОЛЕВАЕМ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ:

Увеличить объем знаний помогут рациональные приемы запоминания.

Мнемотехника - совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём памяти путём образования ассоциаций (связей).

- 1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;
- 2) "не в один присест" (здесь большую роль играет повторение через 2-3 дня);
- 3) чередовать восприятие и воспроизведение;
- 4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы:
 - подчеркивание
 - ассоциирование с предметами
- 5) обусловливание, оно может быть:
 - ситуативное (в одной и той же обстановке)
 - ритмическое (в одном и том же темпе)
 - эмоциональное (музыкальное сопровождение)
- 6) вербализация образов (проговаривание, сравнение);
- 7) версификация (запоминание в стихах);
- 8) криптографирование (перекодирование);
- 9) выделение логических структур (что главное, в чем суть);
- 10) эстетическое (красивое) запоминается лучше;
- 11) дидактический прием (изучили раздел, придумали задачу).

ПРЕОДОЛЕВАЕМ ЛИЧНОСТНЫЕ ТРУДНОСТИ:

Приемы самонастройки и аутотренинга

Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, властным приказным тоном произнесите: «Стоп» или «Спокойно».

Неоднократно на протяжении дня **повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают у вас тревогу:** «экзамен», «билет»... до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.

Представьте экзамен со всеми нюансами и многократно проиграйте в воображении модель желательного поведения. Таким образом вы сможете снизить силу переживаний и уровень тревоги.

Мысленное перевоплощение. Вживание в образ человека, который имеет все желательные для вас качества.

Интеллектуализация. Стараться реагировать на угрожающую ситуацию безразлично, оценивая ее аналитически, как предмет для изучения или интересное явление.

Включение. Если человек наблюдает и переживает драматические ситуации других людей, более тягостные, чем те, которые волнуют его, он начинает смотреть на собственные трудности по-другому.

Формулы самовнушения

- простые, краткие утверждения позитивной направленности (без частицы «не»)
- самоприказы (распоряжения, сделанные самому себе)
- самопрограммирование на уверенность, на успокоение или активизацию себя
- мысленное повторение формулы несколько раз:
"Сегодня у меня все получится, сегодня я буду спокоен, находчив, уверен, я решал задачи и посложнее - решу и эту!"
- самоодобрение (самопоощрение):
«Молодец! Умница!
Здорово получилось!»

