

# **В помощь старшеклассникам**

**Подготовка к экзаменам .  
Как противостоять стрессу**

**«Стресс - это не то , что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» ( Г.Селье)**

« Когда человек в панике он не способен сосредоточиться на решение той или иной проблемы, однако , заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход» (Д. Карнеги)

# Стресс – тест

**Прочитайте утверждения и выразите степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:**

- 1 – почти никогда**
- 2 – редко**
- 3 – часто**
- 4 – почти всегда**

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого – то ждать
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то я краснею
4. Когда я сержусь, то могу кого –нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что –нибудь грубое.
7. Все свободное время чем –нибудь занят
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. беспричинно бываю беспокоен.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что лучше многих.
20. Не соблюдаю диету. Все постоянно колеблется.

## Шкала оценки

**30 баллов и меньше** – вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

**31 – 45 баллов** – ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдает от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего –нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

**46 – 60 баллов** – ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

**61 балл и больше** – вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

# Некоторые закономерности запоминания

- Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- Распределенное заучивание лучше концентрированного.
- Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
- Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
- Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

## Условия поддержки работоспособности

- Чередование умственного и физического труда.
- Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям ( кувырок, свеча, стойка на голове) т.к усиливает приток крови к клеткам мозга.
- Беречь глаза , делать перерыв каждые 20 – 30 минут ( взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
- Минимум телевизионных передач!

# Приемы психологической защиты

- Переключение. Начинайте думать о чем –нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
- Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
- Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
- Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.
- Интеллектуальная переработка. « Нет худа без добра»
- Разрядка.( физическая работа, игра, любимые занятия)
- Быстрое общее мышечное расслабление ( релаксация)



# Техника повторения перед экзаменом

- 1. Готовиться к экзамену лучше вдвоем, при этом не нужно заниматься все время вместе. Важно друг другу помогать, объяснять трудные вопросы, переспрашивать.
- 2. Даты, фамилии, географические или исторические названия вписывай на отдельный лист. Можешь повесить его над столом.
- 3. Повторяй материал большими частями.
- 4. Не повторяй, если не понимаешь. Хорошо запоминается только то, что понимаешь.
- 5. Помни о перерывах в работе.
- 6. Не забывай о спорте.

# Как готовиться к экзаменам

- Определи для себя, что ты знаешь, а чего не знаешь прежде всего для того, чтобы не повторять все подряд, потому что это не имеет смысла и занимает слишком много времени. Определи также, каков уровень этого твоего «знания» и «незнания». Как это сделать: сделай несколько десятков небольших карточек, а на карточках напиши вопросы по данному предмету. На одной карточке – один вопрос. Теперь перемешай карточки, затем вытаскивай их по очереди и отвечай на вопросы. Но только честно! Если ты сумеешь ответить на вопрос хорошо – поставь на карточку крестик, если немного хуже – треугольник, если совсем плохо – квадрат. При повторении стоит уделить большое внимание тем карточкам, на которых нарисован квадрат, немного меньше тем, где нарисован треугольник, и совсем немного – где нарисован крестик.

# Хорошая подготовка

- На экзамен надо прийти отдохнувшим.
- Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервничать можно только чуть – чуть.
- Постарайся психологически настроиться на успех. Произноси про себя фразу : « Я смогу сдать экзамен»
- Накануне экзамена ничего не делай – отдыхай.
- Вечером посвети один час просмотру конспектов. Ничего не повторяй.
- В день экзамена нужно выспаться.
- Старайся сдать экзамен в числе первых – так ты меньше устанешь.
- Возьми на всякий случай с собой конспекты. Учебники-вдруг ты что – нибудь забудешь, тогда сможешь посмотреть перед дверью класса.
- Какое – то время после сдачи одного экзамена, посвети отдыху, не начинай готовиться к следующему экзамену. Отдых – на твой вкус. Но лучше больше движений, свежего воздуха и положительных эмоций .

