

А ВДРУГ Я ВСЁ ЗАБУДУ?!

как перестать волноваться
перед экзаменом



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ



Поддержать словами

Бояться — это нормально.
Это всего лишь значит, что экзамен
для тебя очень важен.

Давай попробуем подготовиться к
нему хорошо? В чем сейчас у тебя
есть сложности?

Вот что можно сделать, чтобы
переживать немного меньше...»

- Не бойся, ты же не трус.
- Что ты переживаешь, все скоро закончится.
- Просто готовься, и все тут.





СЕКРЕТЫ ПОДГОТОВКИ

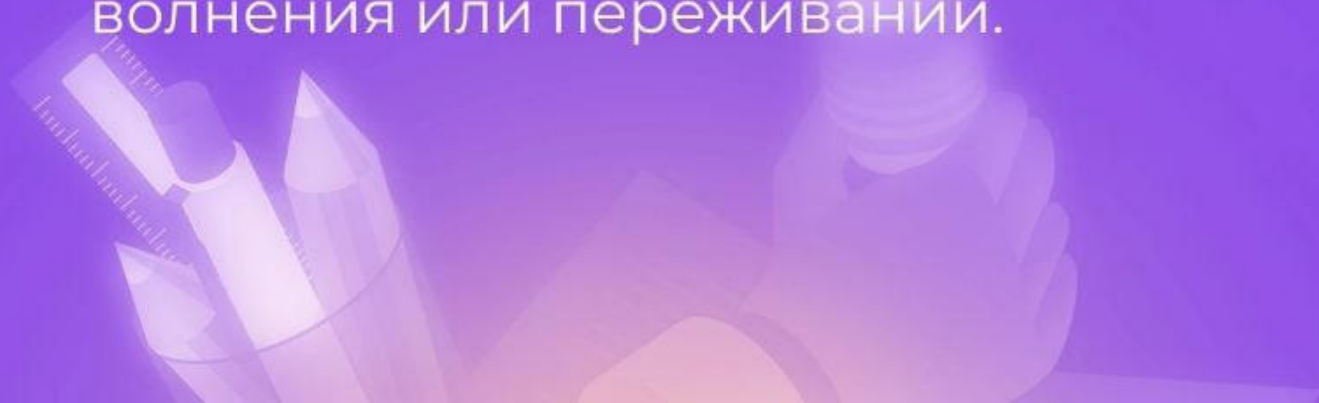
- ✓ При хорошей слуховой памяти читать учебные материалы вслух.
- ✓ При хорошей зрительной памяти выделять важные предложения текста.
- ✓ При выраженной моторной памяти повторно переписывать материал.
- ✓ Определить, как вам удобнее заниматься — в группе или в одиночку (успехи «коллег» вас мотивируют или раздражают?).
- ✓ Освоить релаксационные техники для снятия напряжения.

САМО- ОРГАНИЗАЦИЯ

- ✓ Составляйте с вечера план работы на следующий день.
- ✓ Несколько раз проигрывайте ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).
- ✓ Используйте утреннее время для подготовки сложных вопросов.
- ✓ Повторяйте прочитанный материал не менее 4 раз.
- ✓ При подготовке изучайте все вопросы, не пропуская легкие.
- ✓ Составляйте планы ответа.
- ✓ Готовьте собственные конкретные вопросы перед консультацией.

КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ

- ✓ Гулять утром и вечером по 30-40 минут.
- ✓ Спать не менее 8 часов.
- ✓ Есть 4-5 раз в день. Пить достаточное количество воды, исключить кофе и газированные напитки.
- ✓ Делать паузы в работе после изучения конкретной темы.
- ✓ Устраивать физкультурные разминки между занятиями.
- ✓ Обратиться к психологу за поддержкой при возникновении волнения или переживаний.



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ✓ Успокойтесь сами.
- ✓ Перестаньте нагнетать тревогу.
- ✓ Донесите до ребёнка идею, что экзамен — это не смысл жизни. Это только средство, с помощью которого можно оценить свои знания.
- ✓ Скажите, что, независимо от того, какую оценку он получит, вы всё равно его любите и будете любить дальше.
- ✓ Вы не сомневаетесь, в том, что он справится.
- ✓ После экзаменов в случае успеха вы вместе с ним будете радоваться и праздновать победу, а в случае провала – искать новые решения, которые совершенно точно найдутся.