



## Контрольные и экзамены.

Волнение перед публичным выступлением знакомо каждому из нас. А школьники оказываются в такой ситуации очень часто - на уроке, на контрольной, на экзамене. У этой проблемы две стороны: одна - неумение учиться, недостаток знаний, другая - недостаточная психологическая готовность к таким ситуациям при удовлетворительных и даже хороших знаниях.

Одному ребенку нужно научиться лучше усваивать учебный предмет при подготовке к контрольным и экзаменам, другому - справляться со своими страхами, мобилизоваться в ответственной ситуации. Бывает и так, что высокая тревожность у одного и того же школьника сочетается с неумением учиться.

### Психологическая подготовка к экзаменам (рекомендации школьнику).

Во-первых, необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие "предстартового" волнения даже мешает хорошим ответам.

Во-вторых, стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

В-третьих, за несколько дней до экзамена стоит проиграть с кем-нибудь эту ситуацию. Представить себе обстановку, учителей в экзаменационной комиссии, свои обычные переживания в таких случаях. Например: с трудом заставляю себя войти в класс; когда беру билет, дрожат руки, пересыхает в горле и т. д. Но вот сажусь готовиться, сосредотачиваюсь на задании, для меня больше ничего не существует. Потом уверенно подхожу к экзаменатору и отвечаю по готовой четкой схеме.

В-четвертых, стоит помнить о том, что взрослые, в том числе и экзаменаторы, - это тоже люди. Они могут отвлечься от содержания ответа, но при этом продолжают реагировать на голос отвечающего. Если он звучит уныло, неуверенно, невыразительно, это повлияет и на оценку.

В-пятых, надо понять: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании ("повезет - не повезет"), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

### Как повторять материал.

1. Повторять материал нужно не "про себя". Такой способ самопроверки неэффективен. Кажется, что помнишь, знаешь, а начинаешь ответ, он получается скомканным, отрывочным. Лучше составить план, схему ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.

2. Попробовать ответы на самые трудные вопросы рассказать дома внимательному слушателю. Или записать ответ на магнитофон, а потом послушать себя со стороны. Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая свой ответ вслух перед зеркалом. Тогда включается особый вид памяти - речедвигательная память. На экзамене этот материал легко вспомнится.

3. Иногда кажется: выучить все, что нужно, невозможно, просто руки опускаются. Тогда стоит отделить легкие вопросы от самых тяжелых и посмотреть, нельзя ли перекинуть мостик от более легкого материала к трудному.

4. Не повторять билеты по порядку. Лучше написать номера на листочках и тянуть, как на экзаменах.

5. Вставать и ложиться лучше в привычное время. Спать не меньше 9 часов. Приступать к занятиям, как и в школе, в 8.30-9.00.

6. Тем, кому не нужно много времени "на раскочку", начинать подготовку следует с более трудных вопросов и тем. Обычно такие школьники и устают быстрее. Если же работоспособность нарастает постепенно, лучше не терять времени и сначала быстро повторить более легкий материал.

7. Через каждые 50-60 минут занятий делать перерыв на 10 минут. После 2-3 часов работы сделать перерыв на полчаса для отдыха и второго завтрака. Потом можно позаниматься еще 3-4 часа и отдохнуть не меньше 2 часов (включая обед, прогулку или даже сон). После отдыха - еще 2,5-3 часа работы.

8. Помнить - любое дополнительное напряжение (чтение художественной литературы, просмотр телепередач, игра в шахматы и т. п.) увеличит и без того интенсивную нагрузку на психику.

9. Не пытаться наверстать упущенное вечером - эффективность такой работы очень мала.

#### **Как вести себя на экзамене.**

1. Начинать готовиться с более легкого вопроса или задания.

2. Не тратить много времени на подробные ответы по первым вопросам, иначе другие задания останутся невыполненными.

3. На устном экзамене обязательно сначала составить схему ответа.

4. Писать разборчиво, в расчете на экзаменатора, подчеркнуть в ответе главные мысли и даты, чтобы это бросалось в глаза.

5. Убедиться, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.

6. Не сдавать письменные работы без проверки.