**Экзамены – это стресс, но это не страшно!!!**

Малахова Марина Михайловна

Преподаватель: Математики

ГБПОУ «Урюпинский агропромышленный техникум»

Экзамен – итоговая форма оценки знаний. В учебных заведениях проводятся во время экзаменационных сессий. Экзамены бывают совершенно разными: институтскими, школьными, экзамен в ГАИ, online-экзамен и т. д., — но все они объединены одинаковыми традициями.

Экзамен – это всегда серьёзно. Одни ждут экзаменов с нетерпением и азартом, другие - со страхом и обреченностью, третьи – с надеждой на удачу и везенье. И большинство понимают, что успех на экзамене зависит от подготовки.

«Хорошая подготовка – это половина победы», - говорил великий писатель Мигель де Сервантес Сааведра.

Подготовка к экзамену не означает, что нужно полностью погрузиться в билеты и совсем забыть о том, что у вас есть право на отдых. Вы думаете, что на период подготовки необходимо забыть об отдыхе? Вот тут вы очень крупно ошибаетесь. Смена деятельности позволяет лучше воспринимать изучаемый материал. Вы не замечали, что очень часто те, которые зазубривали ответы, практически не отдыхая, сдают экзамены хуже, чем их более несерьёзные товарищи? Это связано не с тем, что они большие везунчики, это – психологические особенности восприятия материала. Хорошенько отдохнувший и благодарный мозг усваивает информацию быстрее, поэтому дайте возможность отдохнуть, получите большего. Настоятельная рекомендация – отдыхайте, берите с собой такого же заученного товарища, пройдитесь по улицам, подышите свежим воздухом.

Чтобы преодолеть страх перед экзаменом, психологи советуют заранее пережить в своем воображении самое худшее, что может произойти на экзамене. С точки зрения психологии доказано: перед экзаменом не нужно думать о провале, не нужно бояться, поскольку излишний «мандраж» помешает подготовке. Очень важно чувствовать себя уверенно и верить – у вас все получится. Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены под силу каждому. Это своеобразная борьба, в которой нужно в полной мере проявить себя, продемонстрировав свои возможности и способности.

Растерянность, суетливость, беспомощность отнюдь не способствуют повышению вашего авторитета у преподавателя. Постарайтесь вести себя достойно, не играйте на жалости, это только еще больше усугубит ваше положение. Настройтесь на победу. Кто – то мудро заметил: «Если вы желаете добиться успеха – ведите себя так, словно вы его уже добились». Вид спокойного, уверенного в себе студента действует на экзаменатора однозначно положительно, а вот дрожь в коленках и подобные симптомы экзаменационного стресса невольно порождают подозрение: наверное, плохо знает, раз так боится. Идя на экзамен, сосредоточьтесь на достижении успеха, а не думайте о возможном провале.

Нужно поменять отношение к самой процедуре экзамена. То есть, этот вид контроля вы должны представить себе не как каторгу, а как приятное общение с преподавателем. Нужно воспринимать экзамен как лишнюю возможность блеснуть умом и сообразительностью перед преподавателем и однокурсниками (одноклассниками), создать себе имидж смелого и уверенного в себе человека. Для этого на экзамен необходимо прийти одетым, как с иголочки, этаким франтом или утончённой дамой.

Ни в коем случае не нужно принимать непосредственно перед испытанием какие-то успокаивающие средства: они могут нанести вам вред тем, что тормозят психические процессы, не только страх. Вместо того, чтобы помочь справиться с волнением и ответить на «отлично», успокоительные превратят вас в одушевлённый «овощ», который не в состоянии не то что дискуссировать, но и вспомнить простейшие ответы.

Обязательное условие – выспитесь перед экзаменом. Огромные сонные глаза, таращащиеся на преподавателя, не будут располагать к серьёзному отношению к вам. Уверенный в себе человек будет и выглядеть презентабельно, поэтому чисто выбритое лицо (у студентов) и неброский отличный макияж (соответственно, у студенток) – уже что-то вроде пропуска на экзамен.

Самое лучшее решение, которое не позволит вам растерять уверенность – на устные экзамены заходите в числе первых (не успеете перенервничать, сохраните ясность мысли).

Что же самое страшное на экзамене – это плохая отметка. Но, оказывается в наших законах предусмотрены эти ситуации. Студенты получившие на экзамене неудовлетворительную отметку, допускаются к повторному экзамену по этому предмету. Конечно, пересдача экзамена - не самое приятное занятие, но каждый должен знать, что у него есть шанс исправить отметку и получить документ.

Как видим, причиной провала на экзамене чаще всего является отсутствие знаний, неуверенность в себе, психологическая не устойчивость. Можно добавить к этому плохое самочувствие в день экзамена. Есть очень много утверждений медиков по поводу экзаменов.

Экзамен – это всегда стресс. Медики утверждают, что во время экзаменов 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, у них повышается кровяное давление, может появиться головная боль, тошнота, многих охватывает растерянность, паника, страх. Страх блокирует интеллект, парализует волю. Отсюда провалы в памяти, а иногда и обмороки. Некоторые становятся чрезмерно самокритичными, неуверенными в себе. У молодых и совершенно здоровых людей ухудшается память, сон и аппетит, снижается способность к концентрации внимания, появляется рассеянность.

По мнению специалистов, причиной стресса является интенсивная умственная деятельность, нарушение режима сна и отдыха, но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания. Чтобы избежать стресса, нужно готовиться к экзаменам заранее, планировать учебную нагрузку, соблюдать режим дня.

Ко всему сказанному, можно дать такие советы:

- Чем раньше вы начнете подготовку к экзаменам, тем лучше.

- Хорошо бы пометить на рабочем столе что-нибудь желтое и фиолетовое – эти цвета стимулируют умственную работу.

- Составьте план занятий, четко определите, что именно будете изучать каждый день.

- Начните с самого трудного, но, если сложно «раскачаться», изучайте материал, который более всего интересен и приятен.

- Полезно структурировать материал при помощи планов и схем (желательно на бумаге).

- Распланируйте свой режим дня (учеба + питание + сон + обязательная физическая активность). Не экономьте за счет сна.

- Сведите к минимуму кофе и сигареты, заменив их водой, соками и спортом. Питание должно быть дробное (4 – 5 раза в день). Больше овощей, фруктов, меда, орехов и растительного масла. Меньше жиров и углеводов.

- Разумно чередуйте занятия и отдых.

- Толково используйте консультации педагога.

- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину своего триумфа.

- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

- Вечером накануне экзамена хорошо выспитесь, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого» настроя.

- Получив на экзамене билет, спокойно обдумайте вопрос, набросайте план ответа и отвечайте уверенно.

Итак, подведём итоги. К экзамену готовимся с умом – не забываем поесть, поспать и отдохнуть. Преподаватель должен увидеть, что вы рассуждали, а не просто сидели над пустым листиком. На преподавателя периодически стоит посматривать, но не взглядом затравленного зверя, а со спокойной улыбкой – пусть знает, что вы уверены в себе. После всего этого можно идти отвечать. Постарайтесь вывести ваше общение в нужное вам русло, не доводите до того, чтобы вам задавали много вопросов. Вы должны беседовать, молчание – плохая идея.