

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

Любой экзамен: будь то выпускной или вступительный – представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Особенно велик стресс в случае выпускных и вступительных экзаменов. Подготовка к экзаменам сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками.

Напряжение нарастает из-за:

- *высокой личной значимости будущего поступления в высшее учебное заведение (ВУЗ)* – Обучение в вузе связывается с выбором жизненного пути, построением карьеры, личным успехом и т.п.
- *возникшей угрозы снижения самооценности* – В случае неудачи на экзамене появляется или усиливается негативная установка «Я плохой», «Я глупый», «Я неудачница» и т.п.
- *неопределенности конечного результата* – Даже при достаточной усердной и добросовестной подготовке существует некоторая вероятность не пройти испытания.
- *необходимости повторения, а нередко и освоения, большого объема информации* – Выпускные экзамены требуют достаточно глубоких знаний практически каждого учебного предмета за весь период обучения в школе.
- *дефицита времени* – Недостаток времени возникает из-за необходимости готовиться к выпускным и вступительным экзаменам в очень сжатые сроки.
- *постоянного накопления эмоционального напряжения* – Эмоциональное напряжение, сохраняющееся после сдачи очередного экзамена, усиливает напряженность перед последующим, что приводит к утомлению, появлению чувства опустошенности и беспомощности.
- *высокой ответственности перед педагогами, а также родителями, ближайшими родственниками и друзьями* – Каждый педагог связывает с выпускным классом определенные ожидания, например, все ученики закончат обучение на «хорошо» и «отлично». У большинства родителей также появляются дополнительные ожидания по отношению к детям, их карьере, будущему жизненному успеху и т.п. Многие из них вспоминают собственный успех или неудачу на выпускных экзаменах, собственный опыт карьерного роста.

Успех на выпускных экзаменах связан не только с глубоким знанием учебных предметов. Он во многом определяется высокой самодисциплиной, умением контролировать время подготовки и отдыха, способностью к преодолению эмоциональных и интеллектуальных нагрузок и барьеров. Научиться преодолевать лень, тревогу и усталость можно с помощью несложных приемов, которые предлагают психологи. Их применение помогает:

- ослабить эмоциональное напряжение;
- сохранить хорошее самочувствие и настроение.