

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?



Ты – девятиклассник,
и предстоящие экзамены вызывают у
тебя...

волнение,

страх,

панику!!!

Скажи своим страхам -

СТОП!!!



Потому что СТРАХ...

ослабляет память,
мешает сосредоточиться,
парализует разум,
уводит в тупик,
убивает уверенность в себе.

Как побороть СТРАХ?

Нужно выяснить его
ПРИЧИНУ!



Причина 1. ПЕРЕОЦЕНКА ЗНАЧИМОСТИ ЭКЗАМЕНА

Многие учащиеся слишком серьезно относятся к последствиям экзамена. Они ведут себя так, будто за неудовлетворительную оценку их ждет, по меньшей мере, смертная казнь.

ГИА - лишь одно из жизненных испытаний. Сколько ещё предстоит их пройти!

Не придавайте экзаменам СЛИШКОМ высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

Даже если ничего не получится в этот раз, всегда будет вторая попытка. А если не будет, все равно ничего ужасного не случится!

Причина 2. НЕУВЕРЕННОСТЬ В СОБСТВЕННЫХ ЗНАНИЯХ

Она может быть как "истинной", так и "ложной".

"ИСТИННАЯ" неуверенность проистекает из реального недостатка знаний.

Что-то недоучил, не дается какая-то тема, незадолго до экзамена увеличили объем материала...

В этом случае страх вполне естественен.

Как побороть "ИСТИННУЮ" неуверенность?

Чтобы хоть как-то справиться с «ИСТИННОЙ» неуверенностью, нужно:

- затвердить как можно лучше уже известный материал,
- стараться не думать о плохом,
- надеяться на удачу и собственное воображение.

«ЛОЖНАЯ» неуверенность

"Ложная" неуверенность наступает, когда учащийся, даже отлично владея материалом, просто боится экзамена как такового.

Его пугает "фактор икс" - то неизвестное, что может произойти во время экзамена. А вдруг уже там, на месте, он узнает, что что-то забыл или пропустил? А вдруг попадутся каверзные вопросы? А вдруг?..

Задаваясь многочисленными "вдруг", экзаменуемый нервничает все больше и больше, "накручивая" себя на провал, и в итоге его охватывает настолько сильный страх перед экзаменами, что он действительно может забыть все, что знал.

Как бороться с «ЛОЖНОЙ» неуверенностью?

Бороться с такой, "ложной" неуверенностью в себе можно, уничтожив "**фактор икс**":

- заблаговременно ознакомьтесь с правилами и процедурой экзамена;
- изучите заранее правила заполнения бланков;
- потренируйтесь в решении экзаменационных заданий;
- устройте себе «домашний экзамен».

Одним словом, сделайте всё, чтобы неизвестности впереди не было.

И ещё:

- Каждому, кто учился в школе, **ПО СИЛАМ СДАТЬ ГИА!**
- Все задания составлены **НА ОСНОВЕ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ! !!!!**
- Подготовившись должным образом, вы **ОБЯЗАТЕЛЬНО СДАДИТЕ ЭКЗАМЕН!**



Желаю удачи
на экзамене!

