КОНТРОЛЬНЫЕ И ЭКЗАМЕНЫ:

как бороться со стрессом до и во время

ЧАСТЬ 1: ПОВЕДЕНИЕ НА ЭКЗАМЕНЕ

КАК ПРЕДОЛЕТЬ СТРЕСС И ПАНИКУ?

На письменном экзамене

«СТОП!»

Когда овладевает паника необходимо произнести вслух «СТОП!» как команду.

«Я СПОКОЕН!»

Многие процессы в организме можно контролировать своими мыслями. Правильно подберите фразу, программи-рующую сознание:

Я спокоен *Я всё знаю*

Я легко отвечу на все вопросы

ДЫХАНИЕ

Чтобы нормализировать дыхание, необходимо несколько раз сделать глубокий вдох и один медленный выдох.

ВНИМАНИЕ

Чтобы преодолеть волнение, необходимо сосредоточиться на выполняемой работе и постараться не реагировать на отвлекающие моменты.

Научите ребёнка этим простым шагам во время пистьменого экзамена

1 | Сначала необходимо ознакомиться со всем объёмом заданий и изучить какого они типа.

2 | Главное правило — не спешить с ответом. Даже если решение кажется очевидным, необходимо дочитать вопрос до конца.

3 | Нет ответа? Можно отметить задание и пропустить его. К нему нужно будет вернуться в конце.

4 | Если совсем не осталось времени, чтобы подумать над ответом, нужно обратиться к интуиции. Укажите наиболее вероятный ответ.

Важно не оставлять лист пустым.

КАК ПРЕДОЛЕТЬ СТРЕСС И ПАНИКУ?

На устном экзамене

КОНТРОЛЬ

Если на первый взгляд показалось: «я ничего не знаю», — это не повод паниковать. Максимально используйте всю хранящуюся в памяти информацию.

ВНИМАНИЕ

Надо сосредоточиться на том, что вы знаете и можете сказать, а не на том, чего не знаете.

НАСТРОЙ

Собираясь отвечать, повторите несколько раз фразы:

Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно

Я правильно отвечу на все вопросы

Научите ребёнка этим простым шагам во время устного экзамена

1 | Отвечайте в свободной и естественной позе, но не ведите себя развязно:

- *не прячьте взгляд;*
- *установите зрительный контакт с преподавателем (это возможность контролировать ситуацию и показать, что ребёнок не боится отвечать);*
- *взгляд должен быть внимательным и подвижным.*

2 | Сформулируйте мысль и отвечайте тогда, когда всё обдумаете:

к чёткому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесётся более благосклонно, чем к пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шёпотом.

3 | Не торопитесь! Быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата:

- *остановитесь на несколько секунд в ответе;*
- *переведите дыхание;*
- *сосредоточьтесь и начните говорить более медленно.*