



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, программирующую сознание:

Я спокоен

Я всё знаю

Я легко отвечу на все вопросы

ДЫХАНИЕ

Чтобы нормализовать 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 письменного 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 отвечаю 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.