



Увага! Памылка!

1. Аналіз экзаменацыйных работ паказвае, што памылка, якая зроблена ў самым пачатку выканання задання, цягне за сабой іншыя, што прыводзіць да памылковага выніку. Не спяшайцеся!

2. Многія вучні даюць выдатныя адказы, але не на пастаўленыя пытанні. Выразна вызначце, што ад вас патрабуецца!

3. Шмат часу марнуюць навучэнцы на падрабязнае напісанне адказаў па першым пытанні, у выніку апошняе пытанне альбо вырашаецца спехам, альбо застаецца без адказу наогул. Вазьміце з сабой гадзіннік, плануіце час!

4. Экзаменацыйныя работы здаюцца без праверкі, таму ў іх утрымліваецца нямала памылак, якія можна было б ліквідаваць самастойна. Будзьце ўважлівыя!

Экзамен з'яўляецца моцным стрэсам. Некаторыя навучэнцы так хвалюцца, што, нягледзячы на добрую падрыхтоўку, губляюцца і не могуць звязаць двух слоў. У галаве ўсё змешваецца, і думкі разбягаюцца ў розныя бакі. Як справіцца з хваляваннем у падобнай сітуацыі?

Псіхологі прапануюць навучэнцам скарыстацца некаторымі простымі прыёмамі пераадолення стрэсу.

➤ Пастаўцеся да іспыту не як да выкліку ў суд па абвінавачванні ў дзяржаўнай здрадзе, а як да вырашэння адной з нармальнага жыццёвых задач.

➤ Не думайце пра тое, што недастаткова добра падрыхтаваліся і выглядаеце горш за іншых.

➤ Старайцеся знізіць празмернае хваляванне максімальным выкарыстаннем звыклых умоў, тыповых для вас сітуацый: рэжым дня, блізкі да нармальнага, зручная адзенне, звыклая прычоска і верная шарыкавая ручка (а лепш дзве).

➤ Не пытайцеся ў тых, хто ідзе на іспыт пра іх веды і няўдачы, а тым больш пра “дзікіх” экзаменатараў. Па-першае, ніхто так не хлусіць, як відавочцы. Па-другое, зрабіць усё роўна нічога ўжо нельга.

➤ Падумайце аб тым, дзе б вы адчувалі сябе найбольш камфортна. Можа быць, на беразе мора або ў полі. Калі вамі авалодвае неспакой, абудзіце ў сабе гэтыя ўспаміны - адчуванні, пахі ...

➤ У думках супакойвайце сябе словамі: “Я ведаю, што магу гэта зрабіць”, “Я зраблю гэта добра”, “Я атрымаю ад гэтага задавальненне”.

Жадаем вам добра падрыхтавацца да іспытаў і здаць іх толькі на “9” і “10”!

Падрыхтавала педагог - псіхолог Наталля Михайлаўна Жыткевіч