Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

 «Детская школа искусств №2 имени А. А. Цыганкова» города Омска

Методические рекомендации:

**«Скоро экзамены!»**

подготовила:

преп. по классу аккордеона

Парфенюк С. М.

ОМСК

2020

Сколько экзаменов каждому человеку приходит­ся сдавать в своей жизни? Вряд ли возможно сосчитать! Много или очень много…

Ребенок поступает в первый класс школы, и даже самое простое собеседование будет для него экзаменом. Первое прослушивание в музыкальной школе (и все последующие) — экзамен, первое вы­ступление в составе ансамбля (и все последующие) — экзамен. А первая олимпи­ада в школе или конкурс — это ли не серьез­ное испытание для ученика? Постоянные конт­рольные работы, зачеты, публичные выступления — экзамены, экзамены, экзамены... Маленькие и большие стрессы...

Одно из самых важных испытаний для любого человека — это выпускные экзамены в школе и прак­тически сразу же вступительные в вуз или колледж. Сейчас идёт много разговоров о том, что выпускные экзамены провоцируют возникновение стрессов у детей, у родителей, да и у педагогов.

Хочется отметить, что сам по себе стресс не вреден, а даже необходим (это приспособительная реакция). Стресс опасен только тогда, когда длится долго. Если человек хочет избежать отрицательных последствий стресса, нужно научиться им управлять, т.е. справляться со стрессовыми ситуациями.

И ещё, хорошо бы выработать конструктивное отношение к экзаменам, воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

И ещё, давайте обратимся к высказываниям великих:«Умей спокойно относиться к тому, чего не в силах изменить" (Сенека), «Стресс — это не то, что с нами происходит, а то, как мы к этому относимся» (Г. Селье).

А как мы относимся к экзаменам, вернее, к подготовке к ним? Да, серьезная и ответственная пора экзаменов ещё не наступила. Но время летит быстро. К весне каждому выпускнику необходимо быть, что называется, во всеоружии… Кому-то из них немного тревожно, а кому-то ужасно страш­но, кто-то немного беспокоится, а кто-то из-за вол­нения не в состоянии вспомнить элементарное. Как в такое непростое время сохранить ра­ботоспособность и хорошее настроение, эффек­тивно взаимодействовать с окружающими людьми и сверстниками, как поддерживать хорошую физи­ческую и психологическую форму? Но, как извест­но, ничего невозможного нет!

Уместно вспомнить, что тревожность — это ес­тественное, обычное состояние человека в слож­ной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсо­лютно все люди. Часто тревожность даже является полезной. Если человек начал волноваться, — это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают отвечать на экза­мене, выступать как можно лучше. Простейший при­мер: накануне экзамена не хватает времени, чтобы все повторить, перед экзаменом — сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит сесть за стол, немного успокоиться, и начать работать с заданиями, как вдруг все «всплыва­ет», становится четким и понятным.

Однако здесь важен один маленький нюанс: в пустой голове ниче­го не всплывет и не родится. **К любому экзамену необходимо готовиться** — и чем серьезнее будет эта подготовка, тем меньше будет тревожность.

Большинство учащихся не воспринимают экзамены всерьез, пока те не замаячат в ближайшей перспективе. Поэтому львиная доля подготовки, как правило, приходится на последние недели и дни. А это создает исключительное напряжение - ведь на завершающем этапе подготовки требуется интенсивное повторение огромного материала. Поэтому начинать готовиться к экзаменам надо заранее, чтобы не возникла ситуация, когда нужно всё подготовить в последние дни. Этот подход позволит значительно усилить уверенность в своих силах и снизить предэкзаменационный стресс.

**Несколько общих советов по поводу того, как успешно подготовиться к экзаменам.**

Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Используйте время, которое есть, как можно эффективнее.

* Составьте план подготовки. Для начала определите, кто вы — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, над чем именно сегодня будете работать.
* Начинайте с самого трудного — с того, что знаете хуже всего. Но если вам трудно «раскачать­ся», можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен. Возможно, постепен­но войдёте в рабочий ритм, и дело пойдет.
* Следует помнить про коварные психологические «ловушки». **Первая — это эффект узнавания.** Порой чувствуешь, что где-то когда-то все это видел, играл, а потому незачем терять время на изучение этого произведения, можно переходить к следующему. Но узнавание почти всегда поверхностно. Материал, который кажется знакомым, нелишне повторить! **Вторая ловушка — эффект края**. Психологи утверждают, что при прочтении любого нотного текста лучше запоминаются его начало и конец. **Поэтому при запоминании и повторении повышенное внимание надо уделить середине текста.**
* Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
* Обращайтесь за помощью к педагогам, ходите на консультации. Помните – педагоги – это ваши верные помощники!
* Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, а, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. **Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими**. Они не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же как раз и позволяют вам ничего не делать или делать всё, спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет).

Совет может быть таким: сосредоточьтесь на конкретных задачах, продумывайте программу подготовки на каждый день и четко следуйте ей.

* При подготовке к экзаменам необходимо сосредоточиться на достижении успеха. Так воин, накануне штурма, не должен думать о госпитале.

**Конечно, от неудачи не застрахован никто,**

**но чем меньше ее боишься, тем более вероятен успех.**