

Рекомендации психолога старшеклассникам по подготовке к экзаменам.

Сдача экзаменов – это ответственный период в жизни любого молодого человека, так как именно от его результатов зависит будущее.



MyShared

Сколько экзаменов каждому человеку приходится сдавать в своей жизни? Вряд ли возможно сосчитать. Много. Или очень много. Первое собеседование при поступлении в первый класс, первое прослушивание в музыкальной школе, первая олимпиада в школе, соревнование – это ли не серьезное испытание? 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. Сложным является этот период жизни для молодых людей еще и потому, что они совершают ответственный шаг – определяют свое дальнейшее будущее, свою судьбу. Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение, как поддерживать хорошую физическую и психологическую форму?

Уместно вспомнить, что тревожность – естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Часто тревожность является полезной. Если человек начал волноваться, – это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают на экзамене.

Простейший пример: накануне экзамена сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным. Однако здесь важен один нюанс: в пустой голове ничего не всплывет и не родится. **К любому экзамену – необходимо готовиться – и чем серьезнее будет подготовка, тем меньше будет тревожность.**

Режим дня

В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности. Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени. Желательно заставить себя просыпаться пораньше.

Лучше всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию с **7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов**. В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга. Делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин.) и желательно наполнить их физической нагрузкой.



Питание

Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет грамотное питание. Научно доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Все это вполне достижимо с помощью ... еды. Представьте себе, что 20% калорий, потребляемых нами в день, «съедает» мозг. Соответственно, рацион определяет и умственные способности. Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию. Лучшему запоминанию способствует морковь. От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук. Орехи – для выносливости. Клубника и бананы помогут снять стресс. Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба. Улучшает кровоснабжение мозга черника. Ничто не освежит ваши знания так, как лимон. А непосредственно перед экзаменом



не забудьте съесть шоколадку.

Запоминание и усвоение материала

Первый просмотр материала. Повторение наиболее существенных фактов. Выявление основных идей и их взаимосвязей.

Составление плана:

1. Не читайте подряд весь учебник. Повторяйте по вопросам. На каждый вопрос составляйте краткий конспект или план. Дело в том, что краткую запись ваша память «сфотографирует», на экзамене вы ее обязательно вспомните, а по плану и остальное легко вспомнится.
2. Ответы на наиболее трудные вопросы развернуто пересказывайте, можно кому-нибудь, можно записать на магнитофон и прослушать. Заодно и поймете, какое впечатление ваш ответ произведет на преподавателя.
3. Не думайте «Я все равно провалюсь». Такие мысли не зря называют саморазрушающими. Они не только мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и сумятицу в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как ни странно, не позволяют вам ничего делать или делать все спустя рукава (а зачем, если все равно ничего не выйдет?). Поэтому сосредоточьтесь на конкретных задачах – продумайте программу подготовки на каждый день и настраивайтесь на успех.
4. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов.
5. Перед экзаменом обязательно мысленно проиграйте ситуацию экзамена, представьте все во всех деталях и сконцентрируйтесь на лучшей форме поведения, а на собственные страхи постарайтесь не обращать внимание
6. Для лучшего запоминания выявите свой ведущий тип памяти: при хорошей зрительной памяти используйте рисунки и схемы; при слуховой – читайте вслух, слушайте текст, записанный на магнитофон и т.д. Очень часто бывает так, что во время изучения какого-то предмета появляются посторонние мысли, хочется отвлечься и т.д., особенно когда предмет не из любимых. И в этом случае необходимы дополнительные методы, чтобы сконцентрировать внимание, сделать так, чтобы не отвлекаться. Можно посоветовать следующее. Во-первых, подготовить специально отведенное для учебы место. Там не должно быть ничего лишнего, что могло бы отвлечь внимание (например, фотографии). Во-вторых, поза должны быть "собранная", а не "развалившаяся". Сидеть лучше не в мягком кресле, а на твердом стуле. В-третьих, можно включить тихую фоновую музыку, заглушающую посторонние звуки, которые могут вас отвлечь. Для лучшего УСВОЕНИЯ материала необходим активный подход к делу. При изучении

предмета, при чтении книги подчеркивайте важные места, выписывайте их, конспектируйте. Многие из вас, наверное, при изучении (обычно — иностранного языка) используют карточки со словами. Очень полезный метод. Его можно использовать и для всех прочих предметов, записывая, например, правила русского языка, физические законы, математические формулы и т.д. Проверено также, что степень усвоения материала повышают



групповые занятия.

ИЗВЕСТЕН ЕЩЕ ТАКОЙ МЕТОД ИЗУЧЕНИЯ (по-английски он называется "survey, question, read, recite, review", или SQ3R, т.е. "обзор, вопрос, чтение, пересказ, повторение")

ПЕРВЫЙ ШАГ — обзор материала: просмотр заголовков и беглое чтение, чтобы представить общее содержание.

ВТОРОЙ ШАГ — к каждой теме (заголовку) сформулировать по одному вопросу.

ТРЕТИЙ ШАГ — читать текст, и по ходу чтения пытаться найти ответы на поставленные вопросы.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ — ответить на эти вопросы.

ПЯТЫЙ, заключительный, шаг — повторить материал (останавливаясь подробно на трудных местах).

Шпаргалки

Буду готовиться со шпаргалкой, но на экзамен ее не возьму! Шпаргалки хороши тем, что во время их приготовления, вы сможете кратко законспектировать объемный материал и лучше его запомнить. Но брать с собой шпаргалки не рекомендуется, так как сама мысль о том, что она у вас есть, будет вам мешать сосредоточиться и лучше ответить.



Народные приметы

Спать, положив тетрадь или учебник под подушку.

Брать билет левой рукой, стоя на правой ноге, держа язык за щекой.

Кому-нибудь из родных во время твоего экзамена держаться левой рукой за правое ухо, ни на секунду не отпуская.

Накануне потрясти тетрадь с конспектами у открытого окна со словами «Ловись, халява, большая и маленькая» и т.д.

Приметы помогают уменьшить волнение и тревогу. Они, к сожалению, помогают только при добросовестной подготовке. И, несмотря на полную свою бесполезность, они позволяют чувствовать себя на экзамене более уверенно – такова человеческая природа. Пусть вас не смущает то, что вы иногда следуете приметам. Приметы и талисманы – удел не только слабых и неуверенных людей. Кутузов, к примеру, никогда не садился на споткнувшуюся лошадь.

На экзамене

Первый шаг – психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее привычной. На экзамен приходите вовремя, за 10 минут до начала. Раньше не нужно, чтобы не нервничать, позже тоже – по той же причине. Паника среди сдающих экзамен заразительна. Поэтому не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неудачах, а тем более о требованиях экзаменатора.

Взяв билет, сосредоточьтесь на словах «Я спокоен», медленно повторите их 5-6 раз.

Подготовку к ответу начните с того вопроса, который помните лучше всех, попутно на полях записывая то, что у вас «всплывает» по другим вопросам. Не пишите подробный текст ответа. Гораздо лучше, составив план ответа, продумать, что вы будете рассказывать. Так как чтение вашего ответа с листа производит неблагоприятное впечатление на экзаменатора.

Объективно оцени преподавателя. Понаблюдай за ним и соответственно веди себя. Отвечая материал, смотри на экзаменатора и представляй, что ты рассказываешь доброжелательному и спокойному человеку. Отвечайте с интересом и энтузиазмом. Если вам неинтересно отвечать, это чувствуется. Энтузиазм заразителен, скука – тоже.

А если провалился? Запомните: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки – не есть убеждение в собственной несостоятельности, просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху. Помните – не ошибается тот, кто ничего не делает!

Как вести себя на экзамене? Вот несколько полезных



советов.

1. После вскрытия пакета с экзаменационными заданиями, внимательно и аккуратно заполните регистрационный бланк во избежание ошибок, которые существенно затруднят работу экспертов и операторов.
2. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по выполнению работы.
3. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны, так как они расположены по нарастанию трудности.
4. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходите к следующему; вернетесь к нему, если после выполнения всей работы у вас останется время.
5. Разумно используйте черновик.
6. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов, так как за выполнение различных по сложности заданий дается 1 или более баллов.
7. Все записи выполняйте аккуратно и разборчиво, соблюдайте требования к оформлению решения и записи ответа.

И еще. В школьной жизни главное не 23 «пятерки» в школьном аттестате, а главное – найти себя за эти годы; найти путь, по которому вы успешно можете идти по жизни дальше.



- Существует немало способов для запоминания: с помощью ассоциаций, схем, планов... Какой из методов самый эффективный?

Все перечисленные методы хороши и они действительно работают. Как правило, человек, в процессе обучения, используя разные методы запоминания, находит «свои», те, которые будут наиболее эффективны для него. Немалую роль в предпочтении тех или иных методов запоминания играет ведущая модальность человека и доминирующее полушарие мозга. Поэтому здесь нельзя однозначно сказать, какой метод наиболее эффективен. Для каждого он будет своим.

- Есть ли разница между тем, когда абитуриенты повторяют знания про себя и вслух?

Повторение материала «про себя» неэффективно. Кажется, что помнишь, знаешь, а начинаешь отвечать — и ответ получается скомканным, отрывочным. Лучше составить план, схему ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.

Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая ответ вслух перед зеркалом. Тогда включается особый вид памяти — рече-двигательная память, и на экзамене этот материал легко вспомнится.

- Как развивать свою эмоциональную устойчивость?

Для тренировки эмоциональной устойчивости очень полезным и эффективным будет упражнение

«Полчаса, которые принадлежат только мне».

Суть данного упражнения в том, чтобы подарить себе хотя бы полчаса после занятий, для того, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным, подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробуйте вообразить, о чем они думают, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами или, наоборот, заполните паузу активными движениями: потанцуйте под ритмичную музыку. Главное, чтобы эти полчаса вы провели исключительно по собственному желанию и чтобы они принесли вам удовлетворение и радость.

Также развитию эмоциональной устойчивости способствуют **методы саморегуляции**, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой. Можно выделить четыре способа саморегуляции:

релаксация (расслабление), концентрация, визуализация и самовнушение.

Основной способ саморегуляции — самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть обличено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы 'не' (я хочу, я могу и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Но нужно помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому выпускникам и абитуриентам при подготовке и во время сдачи экзамена желательно найти свои собственные способы саморегуляции. Если это сложно сделать самостоятельно, можно обратиться за помощью к специалистам-психологам и с их помощью освоить различные техники самопомощи и саморегуляции.

- Многие преподаватели считают, что нельзя долго учиться за день до экзамена. Согласны ли Вы с



этим?

Да. День до экзаменов лучше посвятить сохранению хорошего физического состояния и психологического самочувствия. Необходимо прекратить всяческую подготовку (разумно это сделать ещё раньше, за два-три дня, но это под силу не каждому, так как страх перед предстоящим испытанием обычно пересиливает), дабы избежать эффекта «каши в голове». Необходимо в этот день выбрать щадящий режим: побольше отдыхать, предпочесть активному отдыху спокойный, избегать сильных физических и умственных нагрузок. Лучше всего провести этот день в хорошей компании и неспешных прогулках. В ночь перед экзаменом очень важно выспаться. Многие совершают ошибку: всю ночь перед экзаменом проводят за книгами, эффект такого поступка обратный — вместо того, чтобы систематизировать знания и осуществить прекрасный ответ на экзамене, мозг переутомляется, появляется эффект «тяжёлой головы» и человеку зачастую начинает казаться, что он «ничего не помнит». Поэтому не стоит напрягаться, а лучше лечь пораньше и проснуться со свежей головой и хорошими мыслями.

Все необходимые приготовления для экзаменационного дня стоит провести не утром в день экзамена, а накануне: подготовить одежду, зарядить мобильный телефон, сложить необходимые документы, письменные принадлежности (в том числе и запасные) — это поможет не беспокоиться по мелочам.

- Некоторые люди в ночь перед экзаменом спят с учебником под головой — считается, что так все знания «переползут» в голову. Или кричат в форточку: «Халява, приди!» Как воздействуют такие приемы на человека?

Все эти так называемые «обряды», а точнее, приемы, не что иное, как способ конструктивной, положительной психологической настройки на экзамен и убеждение себя (то есть самовнушение) в том, что все будет хорошо. Поэтому учащемуся будет полезно вспомнить все, что ассоциируется с успешно сданными экзаменами, чтобы потом закрепить «хорошие приметы» в качестве своих собственных «ритуалов», которые станут сопровождать его на протяжении всех последующих испытаний.

- Как не волноваться в день экзамена?

Справиться с волнением в день экзамена практически невозможно, особенно, если этот экзамен первый в жизни или решает дальнейшую судьбу сдающего. Тем не менее, можно несколько снизить уровень стресса и обеспечить себе успех.

Не стоит в этот день принимать успокоительные препараты, так как они могут вызвать сонливость или расфокусировать внимание. Вместо этого лучше позавтракать. Завтрак должен быть достаточно плотным, но не обильным (обильная еда вызывает желание поспать).

Считается, что шоколад помогает запоминать. Это правда?

Да. Шоколад активизирует мыслительные процессы. За завтраком можно съесть несколько кусочков шоколада.

Для того, чтобы справиться с физическим напряжением, нужно сделать зарядку или физическую разминку перед завтраком. Полезно также принять контрастный душ, завершая его обливанием холодной водой.

Идти на экзамен рекомендуется в привычной одежде, которая на подсознательном уровне обеспечит комфорт и чувство защищённости. В качестве «группы поддержки» можно позвать с собой самых близких людей, которые могут помочь отвлечься и снизить чувство тревожности. Не забудьте взять бутылку воды с собой на экзамен!

Также желательно хотя бы за несколько дней до экзамена освоить специальные дыхательные упражнения, которые позволят достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать функциональное состояние.

Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники — это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

Чтобы справиться с волнением, также можно выполнить упражнение «Продышка»: медленно сделайте вдох, считая до 7, потом задержите

дыхание, досчитав также до 7, и выдохните, вновь считая до 7. Из-за того, что мы дышим медленно, сердце начинает биться медленнее, и количество адреналина в крови уменьшается.

- Как правильно вести себя на экзамене?

Во время экзамена желательно не думать ни о чем, кроме самого экзамена. Мысли о том, что случится, если Вы неудачно пройдёте испытание или мечты о том, как прекрасна будет жизнь после его успешной сдачи лучше оставить за порогом учебного заведения.

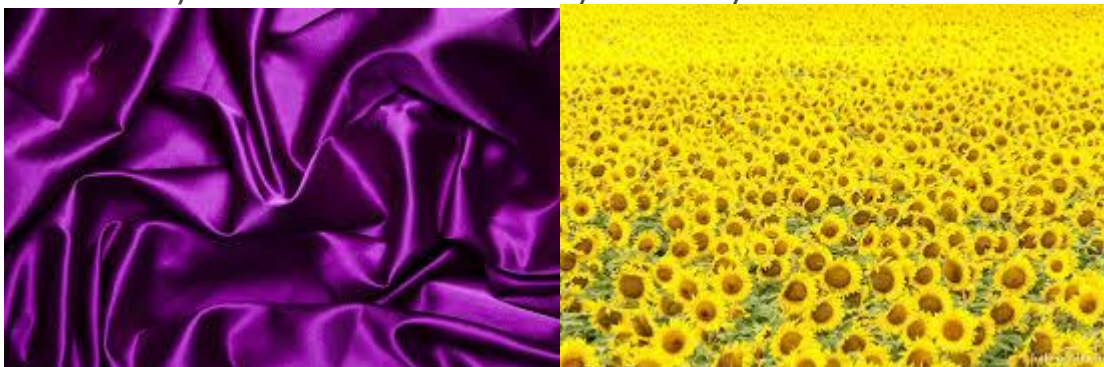
Необходимо сосредоточиться на предстоящем событии. Получив задание, не нужно стремиться мгновенно начинать писать ответ на вопрос. Как правило, время, которое предлагается для выполнения задания, рассчитано на то, что человек должен предварительно подумать. Лучше спокойно вспомнить всё, что Вы читали по данной теме и затем приступить к выполнению задания.

На устном экзамене необходимо сначала составить схему ответа.

Даже если есть полная уверенность в своём ответе, не стоит раньше всех сдавать работу или идти отвечать лучше еще раз всё обдумайте и перечитать написанное и только после этого сдавать работу или отвечать.

Полезные приемы и секреты, которые помогут подготовиться к экзаменам:

- Используйте знания психологии о влиянии цвета на человека. В процессе подготовки к экзаменам желательно окружать себя предметами желтого и фиолетового цвета. Желтый цвет способствует запоминанию, а фиолетовый стимулирует интеллектуальные способности и умственную активность.



- Еще один прием, который можно использовать перед экзаменом: необходимо ... оттащить себя за волосы, расположенные на затылке (взяв волосы в ладонки, медленно и плавно потянуть их вверх). Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.



- Также используйте возможности ароматерапии. Натуральные эфирные запахи нормализуют психическое состояние человека, уравнивают процессы, происходящие в организме. Активизации умственной деятельности, концентрации внимания, сосредоточенности способствуют ароматы лимона, лаванды, розмарина, герани, апельсина. Снять нервное напряжение и волнение помогает смесь эфирных масел для аромалампы, состоящая из четырех капель герани, трех капель лаванды, двух капель можжевельника и одной капли тимьяна. Также

успокаивающими свойствами обладают: герань, жасмин и мелисса. Расслабиться помогают ароматы базилика, лаванды, мелиссы, апельсина, розы, сандала, кедра. Снять общий стресс от переутомления поможет следующая смесь: лаванда – 4 капли, апельсин – 3 капли, герань – 2 капли, розмарин – 1 капля.



- Смехом тоже можно «ударить» по стрессу. Малазийские ученые установили, что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон. На протяжении девяти дней 30 учащихся проходили курс смехотерапии перед экзаменами. Эти занятия включали в себя обучение особым дыхательным приемам, имитирующим смех человека. Во время тренинга добровольцы смеялись по несколько часов в день. В итоге сдали экзамены все без проблем. И совсем не нервничали. По словам учащихся, физически они ощущали себя гораздо лучше, чем обычно. Смех – это также отличное средство борьбы со страхом. Так что никогда не забывайте про чувство юмора — пусть оно не покидает Вас и во время экзамена.

