

## **«КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬСЯ И СДАВАТЬ ЭКЗАМЕНЫ: «СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА».**

Экзамены - это ответственный период в жизни любого человека, так как именно от их результатов зависит будущее. И сегодня мы с вами поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаемся найти возможные пути их преодоления, «проговорим» своё будущее поведение и состояние перед экзаменом.

На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

1. Познавательный - уровень знаний.
2. Мотивационный - нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление трудностей.
3. Эмоциональный - способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.

Чтобы экзамены не преподнесли нам неприятных сюрпризов, к ним необходимо основательно подготовиться. Поэтому «здесь и сейчас» мы попытаемся заглянуть в недалёкое для всех нас будущее, проиграть ситуации, с которыми, возможно, вы столкнётесь в момент подготовки и сдачи экзаменов.

Великий французский просветитель Вольтер как-то сказал, что «эмоции - это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может и потопить его...» Поэтому для начала давайте УТОЧНИМ, каково ваше эмоциональное состояние и отношение к этому важному периоду жизни.

### **Упражнение «САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ».**

Попытайтесь закончить предложения:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Каждому, кто хоть раз сдавал экзамены, известно, что у преподавательского стола происходит не только проверка знаний, но и трудная, часто требующая мобилизации всех умственных и душевных сил проверка личности.

Экзамен - наиболее сложная стрессовая ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, к его личностным качествам, к его психической устойчивости. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит.

Конечно, главным условием успешной сдачи экзамена была и остаётся хорошая предметная подготовка. Но кроме этого важным критерием успеха на экзамене является эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, несмотря ни на что. Итак, как подготовиться психологически?

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели. Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие.

Постараться сначала запомнить то, что даётся легко, а потом переходить к изучению трудного материала.

В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, общайтесь с интересными людьми, помогите тем, кто особенно нуждается в вашей любви, заботе, ласке.

*Режим дня:*

Раздели день на три части: учебный труд - 8 часов, отдых - 8 часов, сон - не менее 8 часов.

Организуй своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.

*Питание:*

Трёх-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами.

Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.

Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.

Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает

снабжение мозга кислородом).

Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина (2 чайные ложки измельчённых семян на чашку).

Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С).

Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество - серотонин.

### **Условия поддержки работоспособности.**

Чередовать умственный и физический труд. Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание. Минимум телевизионных передач и работы за компьютером.

Стимулировать познавательные способности можно при помощи следующего упражнения: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливать фалангу каждого пальца другой руки, начиная от ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Затем руки меняем.

Следует помнить, что без учёта своих индивидуальных особенностей и способностей все вышеуказанные действия обречены на неуспех. Как же сделать так, чтобы наши способности работали на нас? Необходимо, в первую очередь, знать свои сильные стороны и умело их использовать.

## **Копилка советов: как заучивать и запоминать информацию с учётом личного ведущего уровня восприятия.**

### **При хорошей зрительной памяти.**

- ❖ Читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках).
- ❖ Письменно составляйте план ответа,
- ❖ Используйте сокращённую запись материала.
- ❖ Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы.
- ❖ Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.

### **Если ваш ведущий вид восприятия информации – звуковой.**

- ❖ Читайте запоминаемый текст вслух.
- ❖

Если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на диктофон, а затем периодически прослушивайте.

- ❖ При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста.
- ❖ Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни.
- ❖ Изучив содержание вопроса, перескажите его.
- ❖ Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

### **При выраженной памяти на движения и ощущения.**

- ❖ Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката.
- ❖ Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение) зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене

постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.

❖ Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

### **Поведение до и в момент экзамена.**

❖ Перед экзаменом следует хорошо выспаться, привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями. Будьте одеты и причёсаны соответственно случаю.

❖ Перед входом в кабинет успокойтесь и войдите с уверенностью, что всё получится.

❖ Взяв билет, постарайтесь сосредоточиться на вопросах и забыть об окружающих.

❖ Просмотрите все вопросы и начните с тех, в ответах на которые вы не сомневаетесь. Продумайте план ответа и запишите его (правила, примеры, отдельные положения, аргументы).

❖ Когда приступаете к новому заданию, временно забудьте о предыдущем.

❖ Обязательно оставьте время для проверки своей работы.

### **Поведение во время ответа.**

❖ Пользуйтесь листом самоподготовки.

❖ Не бойтесь дополнительных вопросов, не суетитесь, не показывайте своих сомнений.

❖ Если экзаменатор - человек энергичный, то ваш вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

❖ Если экзаменатор - человек спокойный, уравновешенный, вы рискуете вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживлённой мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

❖ Докажите свою заинтересованность в предмете и умение работать самостоятельно.

❖ Никогда не забывайте о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

### **Если экзамен сдан успешно.**

❖ Похвалите себя, позвольте себе ласковые слова в свой адрес.

❖ Постарайтесь отыскать положительные действия и качества, за которые стоит себя похвалить. Скажите: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что...» (продолжи фразу по своему усмотрению).

❖ Побалуйте себя сюрпризом.

### **Если вы «завалили» экзамен.**

❖ Задумайтесь и попытайтесь ответить на вопросы, почему это произошло, в чём твоя ошибка?

❖ Скажи себе: «Отрицательный результат - это тоже определённый опыт, из которого необходимо извлечь урок. Всем это под силу, все могут с этим справиться и я смогу!»

❖ Хорошенько разозлитесь на себя и беритесь за дальнейшее изучение материала с удвоенной силой!

**Желаю удачи!**



