

-Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Важным шагом к успеху на экзамене является абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута!



УСПЕШНОЙ СДАЧИ, ВЫПУСКНИК!

Правильно
Правильно
ГОТОВИМСЯ
к экзаменам
к экзаменам



ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Совет 1. Готовясь к экзамену, составляйте план подготовки на каждый день. Необходимо чётко определить, что именно сегодня будете изучать. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы, какой предмет. Конечно, хорошо начинать – пока не устал – с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, заниматься не хочется, в голову ничего не идёт. Короче, «нет настроения». В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интереснее и приятнее. Возможно, постепенно вработаетесь, и дело пойдёт.

Совет 2. Не читайте подряд весь учебник, повторяйте по вопросам. Лучше всего составить план ответа (на каждый вопрос - на отдельном листе), а затем проверьте себя по учебнику. Выделяйте главные мысли-опорные пункты ответа.

Совет 3. В конце каждого дня подготовки проверьте, как вы усвоили весь сегодняшний материал. Ваша задача – не вы зубрить, а понять. И план для этого – самый лучший помощник.

Совет 4. Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 мин. занятий, затем 10 мин. – перерыв.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут

2. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

3. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

4. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

-Так сильно, как можете, напрягите части тела, а затем расслабьте их: ступни ног и лодыжки, икры, колени, живот.

-Расслабьте спину и плечи.

-Расслабьте кисти рук.

-Расслабьте предплечья.

-Расслабьте шею.

-Расслабьте лицевые мышцы.

изучено. А более детально повторить то, где вы чувствуете слабые места.

- Лучше всего запоминается материал, находящийся вначале и в конце.
- Осмысленное запоминания в 9 раз быстрее зазубривания.

3. При одновременном восприятии память человека способна удержать и затем одновременно воспроизвести не более семи объектов. Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи, и материал станет запоминаться проще. Этот метод действительно работает.

4. Неделю перед экзаменом посвятите просмотру всех планов и конспектов.

5. За день до экзамена прекратите повторять весь материал (или хотя бы вечером перед экзаменом). Знания должны немного “отлежаться”.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

1. Справиться с волнением перед экзаменом поможет дыхательная гимнастика!

-Успокаивающее дыхание –выдох в два раза длиннее вдоха.

-Мобилизующее дыхание –вдох в два раза длиннее выдоха.

Совет 4. Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно, и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, сколько вам предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между известным и неизвестным. Начните с тех тем, которые для вас легче, так ваш страх и неуверенность уменьшатся. А затем уже можно браться и за трудное.

Психологическое объяснение. Мысли «у меня ничего не выйдет» даром называют саморазрушающими. Они создают постоянное напряжение и к тому же, как ни странно, «разрешают» вам делать всё спустя рукава (а зачем трудиться, если всё равно ничего не выйдет). Нужно гнать эти мысли и сосредоточиться на конкретных задачах. Продумывайте программу подготовки на каждый день и четко следуйте ей.

Совет 5. Эффективнее готовится заранее. По своему строению, системе организации связей запоминания человеческий мозг очень похож на компьютер. Если мы одновременно открываем много окон на мониторе компьютера, задаем много параметров, техника может “зависнуть”. Так же и мозг. Если к человеку поступает много информации извне, она

просто блокируется мозгом чтобы человек не заболел. В случае постепенной подготовки информация усваивается по частям, не возникает путаницы. Если все-таки остается несколько дней для подготовки, нужно постараться хотя бы не браться за несколько предметов одновременно, один день посвятите первой дисциплине, второй - следующей.

Совет 6. Зубрежка тоже возможна, если времени на подготовку остается мало. Чтобы она была эффективна, прибегаем к помощи логики. Необходимо определить главную мысль в каждом из тех вопросов, которые собираетесь вызубрить. Вокруг главной мысли расставляются образы, какие-то объекты из внешнего мира, которые могут в любой момент подсказать тебе информацию, то есть следует построить логические образные связки. В качестве объектов-указателей могут быть картинки, планы-схемы вокруг одного вопроса.

Совет 7. Самый непродуктивный способ подготовки к экзамену – оставлять все на последний день и последнюю ночь. Поскольку в результате этого в голове остается такая «каша», что на экзамене бывает очень трудно разобраться и вспомнить нужную информацию, либо – в случае, если у вас очень хорошая память, вы можете успешно вспомнить то, что читали накануне, но уже через

некоторой уверенности в себе.

УЧИТЫВАЙТЕ ПРОЦЕСС ЗАПОМИНАНИЯ

1. Изучаемый материал сохраняется благодаря Вашей памяти. Первоначально информация сохраняется в кратковременной памяти, которая хранит материал, необходимый на короткое время. Для того, чтобы вы помнили материал длительное время- необходим перенос его из кратковременной памяти в долговременную. А достигается это благодаря его повторению. Помните, что объем Вашей долговременной памяти безграничен.

2. При подготовке к экзамену учитывайте что:

- Больше всего информации забывается в первые часы после запоминания. А именно, спустя 20 минут забывается 40% информации, спустя час - 50%, день - 70%. Совсем по-другому выглядит картина с повторениями. Поэтому для максимального запоминания психологи рекомендуют повторять материал 4 раза:

1-й раз сразу по окончании чтения;

2-ой раз спустя 20 минут после первого повторения;

3-й раз - спустя 8 часов после второго;

4-й раз - через 24 часа после третьего.

- Можно не повторять материал дословно, а мысленно обратиться к тому, что

активизирует мыслительную деятельность запах апельсина - разрежьте фрукт на несколько частей и оставьте в помещении.

Совет 14.Помните, что за несколько часов до сна накануне экзамена – мозг должен отдохнуть и структурировать полученную информацию, поэтому Вы должны выспаться, а не готовиться к экзамену.

Совет 15.Принцип "встречаем по одежке" оправдывает себя в ситуации экзамена как никогда. Вы должны быть одеты аккуратно и строго. В одежде желательны жесткие прямые формы, ничего лишнего. Волосы лучше убрать с лица, открыть его - открытый человек всегда располагает к себе. Что же касается косметики, она должна быть прозрачная и легкая.

Совет 16. Что касается распространенных примет: "книга под подушкой", "халява" и т.п. - возможно, подверженным самовнушению личностям такие способы тоже могут помочь- это один из широко распространенных способов преодоления трудностей в психологии - перенос ответственности на другого. "Другим" могут быть в том числе какие-то "спасительные" ритуалы и тотемные предметы.

Совет 17. Помните, что на экзамене неизменными остаются лишь три вещи – наличие определенных знаний о предмете, элементарной логики и

неделю в голове не останется почти ничего. Для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение, а этого вами сделано не было. Читая 1 раз, вы «включаете» в работу лишь кратковременную память, и через некоторое время незакрепленная информация вытесняется другой, более нужной в настоящий момент.

Совет 8. Постарайтесь прорепетировать свои ответы на экзаменах перед мамой, бабушкой, другом. Репетируйте самые трудные вопросы. Можно записать ответы на магнитофон, а потом послушать себя как бы со стороны. Если вы готовитесь к устному экзамену, то встаньте перед зеркалом, следить за голосом, позой, жестами.

Психологическое объяснение. Готовитесь вы дома, сидя или лёжа, расслабившись, а отвечая на экзамене стоя и в сильном напряжении. Чем больше разница в вашем состоянии когда вы запоминали и когда вы отвечаете, тем труднее вспоминать. Это связано с особенностями работы мозга. Обратите внимание, что речь про себя отличается от объяснения другим. Поэтому тренироваться надо в условиях, близких к «боевым».

Совет 9. За несколько дней до экзамена обязательно «проиграйте» ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку, ситуацию, комиссию, свой ответ. Можно прорепетировать как вы тянете

билет, садитесь и готовитесь.

Психологическое объяснение. Чем больше экзаменов вы сдаете (или хотя бы репетируете), тем более уверенно вы себя чувствуете. Так что каждый экзамен можно воспринимать как тренировку и вне зависимости от результата считать это полезным опытом. Скажите себе: «Ну вот и с этим я справился! Я молодец!» Экзамен можно и пересдать, а опыт останется.

Совет 10. Помните, что та тревога, которая присутствует, - вполне нормальное состояние, и ее нужно принимать как должное. Не стоит паниковать, лучше проанализировать, через что эта тревога проявляется: болезни желудка, проблемы со сном и аппетитом, головокружение, общую астению, нежелание что-то делать? Познакомившись со своей тревогой, ею проще управлять. Когда человек свыкся со своей тревогой, следует настраиваться на экзамен либо тест. Каждый пусть ответит на вопрос, какие ресурсы ему в себе стоит активизировать, чтобы взять эту высоту. Человек уверен в себе тогда, когда он про себя все знает. Закончив подготовку к тестированию, следует разобраться, что я знаю, а чего не знаю. Следующий этап - разработка стратегии выполнения теста: я иду сначала от сложных заданий к простым или от простых к сложным. Психологи рекомендуют сначала сделать

более сложные задания, а затем переходить к простым. Но Вам необходимо выработать индивидуальную стратегию работы с тестовым материалом.

Совет 11. Для того чтобы активизировать хранящуюся в мозге информацию, нужно психологически настроить себя на то, что эта информация обязательно откроется в нужный момент и вы сможете ею воспользоваться. Позитивная формула или установка "у меня все получится, я все знаю".

Совет 12. Если вы относитесь к категории людей, которым страшно отвечать устно, тогда лучше пересказать возможный ответ на экзамене другому человеку или перед зеркалом для того, чтобы услышать себя. Тогда на экзамене абитуриент будет думать, что где-то это уже было.

Совет 13. Место для учебы, например, цвет обоев, элементы интерьера влияет на итог подготовки. Вредит то, что успокаивает, например, комната со светлыми обоями не располагает к учебе. Лучше, чтобы в комнате доминировали яркие цвета для лучшей стимуляции внутренней активности, чтобы не чувствовалась вялость и желание уснуть. Очень тонизирует запах кофе. Не обязательно пить его в больших количествах, можно просто помолоть кофе и расставить в чашечках по комнате. Очень сильно