

Рекомендации психолога: как эффективно подготовиться к экзаменам и ЦТ

Подготовка к сдаче экзаменов и ЦТ – напряженный и ответственный этап в жизни каждого выпускника. В этот период школьникам зачастую катастрофически не хватает времени, они устают, недосыпают... Как наиболее эффективно подготовиться к контрольным испытаниям и не навредить своему психическому и физическому здоровью? Как научиться мобилизовать себя и овладевать собственными эмоциями? Как организовать себя в период подготовки к экзаменам?

Организация времени в период подготовки к экзаменам и ЦТ

У каждого человека вырабатывается свой ритм жизни, и в период подготовки к экзаменам и ЦТ его коренным образом менять не стоит. Особое внимание необходимо обратить на организацию учебного и свободного времени, внести некоторые коррективы для более продуктивного его использования. С этой целью необходимо установить причины его недостатка, то есть в течение хотя бы нескольких дней проанализировать количество времени, затраченного на выполнение определенных дел [1].

Самонаблюдение – это хороший способ получения новой информации о себе, о собственной занятости, это возможность проверить свою готовность учиться организовывать время. Природа предоставила в наше распоряжение время, которое может отнять у нас всякий, кто этого захочет. Но важно не позволять ускользнуть ему и проанализировать причины его потери, а именно:

- не умею отделять важные дела от второстепенных;
- не применяю эффективные приемы запоминания учебного материала;
- не знаю своих биологических ритмов, часов наиболее высокой умственной работоспособности;
- отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
- не умею говорить «нет»;
- не довожу начатое дело до конца;
- много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел не дохожу;
- не всегда предварительно планирую свой день;
- начиная новое дело, долго раскачиваюсь;
- откладываю дела, поступки, действия до какого-нибудь срока;
- личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и др.).

Определите хотя бы три основные причины «поглотителя» своего времени и попытайтесь устранить их.

Рассмотрим одного из главных виновников потери времени – привычку оставлять дела на потом.

Привычка откладывать дела на потом

Промедление часто не осознается человеком, так как для многих оно вошло в привычку. Это защитный механизм в сохранении своего «я»: лучше отложить дела на потом, нежели встретиться с реальностью сейчас. *Иллюзорное представление о себе* заставляет переносить запланированное действие и мотивировать это так: «Я должен быть совершенным»; «Все, что я делаю, должно получаться легко и без особых усилий»; «Я никогда не должен проигрывать» и др. Кто в это верит, не может проиграть, потому что никогда по-настоящему не участвует в состязаниях. Безопаснее ничего не предпринимать, чем рискнуть и проиграть. Некоторые постоянно откладывают свои дела на неопределенный срок. Можно задать себе несколько вопросов: что изменится вокруг меня, если я не так хорошо справлюсь с заданием? насколько все будет плохо? что со мной произойдет?

Школьники часто сильно преувеличивают ситуацию. На некоторые события они реагируют так, будто начинает рушиться жизнь. Ожидание катастрофы парализует. Надо понять, что это только **собственные фантазии, выросшие из страхов**. Следует отметить отрицательные установки, контролировать свои мысли, *не позволять негативному мышлению завладеть сознанием*. Положительные мысли нужно культивировать, следует приучить к ним свой мозг. Позитивное самопрограммирование уравнивает эмоциональное состояние, освобождает психические процессы для активной внутренней работы [2]. Необходимо помнить, что когда учащийся непосредственно занимается делом, то тревога уходит, так как энергия используется на конструктивное решение задач.

Потерю времени также существенно сократит применение некоторых способов запоминания учебного материала.

Как лучше запомнить учебный материал

Для более эффективного запоминания учебного материала необходимо **использовать разные виды памяти**: зрительную, слуховую, двигательную [3]. Выясните свой ведущий тип памяти, с помощью которого вам легче усваивать информацию, и в дальнейшем постарайтесь организовать работу так, чтобы применять именно его.

Осмысленность и прочность запоминания существенно повышает логическая работа с материалом с **опорой на образные связи**. Необходимо

вызывать соответствующие образы, представить их зрительно, ассоциировать с учебным материалом [3].

Осознанному запоминанию способствует **смысловая группировка учебного материала**. Для этого необходимо:

- *разделить материал на части, в каждой выделить главное*; придумать к каждой заголовки, которые служат смысловой опорой запоминания;
- *установить связи между выделенными частями* изучаемого материала и понять *логическую последовательность их расположения*;
- *прочитать материал полностью*, определить его общий смысл.

При таком способе заучивания все его части запоминаются не изолированно, а в связи друг с другом. Это имеет большое значение для его осознанного понимания и воспроизведения.

Чтобы лучше усвоить информацию, применяют **прием сравнения**. Установление только общего в учебном материале затрудняет его припоминание [3].

Для более быстрого запоминания учебного материала рекомендуется использовать **мнемонические приемы**. С этой целью необходимо как бы завязывать «узелки на память». Например, чтобы запомнить число 1357, необходимо внимательно рассмотреть цифры. Можно увидеть, что они нечетные и каждая последующая больше предыдущей на два.

Также применяют **прием смыслового кодирования**. Например, предлагается запомнить число 314 159. Для продуктивного запоминания необходимо заменить число фразой: «Это я знаю и помню прекрасно». Количество букв в каждом слове соответствует цифрам данного числа [4].

Важным условием *эффективного запоминания и длительного сохранения учебного материала* в памяти является **повторение**. Оно должно быть не пассивным, а активным. Также *материал необходимо пересказать*. Повторное чтение создает иллюзию знания, так как не происходит осмысленной переработки сведений.

Учебный материал запоминается надолго, если соблюдаются **принципы рационального повторения**. Суть их состоит в следующем.

1. *Необходимо повторять информацию после ее прочтения*, так как материал чаще забывается на первых стадиях запоминания (примерно через час, если его только прочитать). При запоминании текстовой информации второй раз повторять ее желательно через 20 минут после первого, третий – через 6–8 часов (в день запоминания), четвертый – на следующий день, через 24 часа. Чтобы запомнить точные данные, повторять их второй раз лучше через 40–60 минут, третий – через 3–4 часа (в день запоминания), четвертый – в течение следующего дня [5].

Большое количество осмысленных повторений способствует прочному запоминанию учебного материала.

2. Повторять нужно столько, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Очень важно в этой ситуации сделать *установку на длительный срок*, чтобы экзамен не прошел по схеме «сдал и забыл».

3. *Промежутки времени между повторениями необходимо по возможности удлинять*. Период, когда вы вовсе не обращаетесь к заучиваемому материалу, гораздо важнее для запоминания, чем «рабочие» дни.

4. *Сложный материал следует повторять в часы наибольшей умственной работоспособности, а также перед сном, а затем утром, на свежую голову* [6].

Список использованных источников

1. Нисимчук, А. С. Экономическое образование школьников : кн. для учителя / А. С. Нисимчук. – М. : Просвещение, 1991. – 127 с.
2. Одинцова, М. А. Я – целый мир / М. А. Одинцова. – М. : Ин-т психотерапии, 2004. – С. 208.
3. Петровский, А. В. Общая психология / А. В. Петровский. – М. : Просвещение, 1986. – С. 462.
4. Пономаренко, Л. П. Психология для старшеклассников / Л. П. Пономаренко, Р. В. Белоусова. – М. : Владос, 2003. – С. 219.
5. Васильева, Е. Е. Суперпамять для всех / Е. Е. Васильева, В. Ю. Васильев. – М. : АСТ ; Астрель, 2006. – С. 19.
6. Гоноболин, Ф. Н. Психология / Ф. Н. Гоноболин. – М. : Просвещение, 1973. – С. 124.

Ж.Ф. Ильченко,
методист высшей категории
управления мониторинга
качества образования
Национального института образования