

Рекомендации психолога

«Психологическая подготовка к сдаче экзаменов»

Как научиться сдавать экзамены без стресса?

Подготовка к экзаменам

1. Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. Для начала определить, кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или вечерние часы.
2. Начинайте – пока не устали – с самого трудного раздела.
3. Обязательно чередуйте работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.
4. Чередование умственного и физического труда.
5. Повторяйте материал по вопросам.
6. Ответы на наиболее трудные вопросы желательно рассказать вслух.
7. Надо помнить, что ваша задача не вы зубрить, а понять. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.
8. Готовясь к экзамену, рисуйте себе картину победы.
9. Помни, что вера в успех – это половина успеха!

Режим дня

1. Разделите день на три части: учебный труд – 8 часов, отдых 2.8 часов, сон – не менее 8 часов.
2. Организуйте своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.

Питание

1. Питание должно быть 3 – 4 разовым, калорийным и богатым витаминами.
2. Отдавай предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.

Условия поддержки работоспособности

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

Накануне экзамена

1. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому-нибудь.
2. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите на листочках и тяните, как на экзамене.
3. Рассказывайте только то, в чём вы чувствуете затруднение.
4. Вечером желательно перестать готовиться и лучше совершить прогулку.
5. Желательно, пораньше лечь спать.

Во время экзамена

1. Перед входом в кабинет успокойтесь и войдите с уверенностью, что всё получится.
2. Взяв билет, постарайтесь сосредоточиться на вопросах и забыть об окружающих.
3. Начинайте готовиться с того задания, которое легче для вас.
4. Напишите примерный план ответа.
5. Сформулируйте краткий ответ на вопрос.
6. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.
7. В конце ответа желательно сделать вывод.
8. Обязательно оставьте время для проверки своей работы.

Поведение во время ответа

1. Пользуйтесь листком самоподготовки.
2. Не бойтесь дополнительных вопросов, не суетитесь, не показывайте своих сомнений.
3. Если экзаменатор – человек энергичный, то ваш вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.
4. Если экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, вы рискуете вызвать у него неудовольствие слишком оживлённой мимикой, жестикуляцией и громким голосом.
5. Никогда не забывайте о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

Если экзамен сдан успешно:

- Похвалите себя.
- Постарайтесь отыскать положительные действия и качества, за которые стоит себя похвалить. Скажите: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что...»
- Побалуйте себя сюрпризом.

Если вы завалили экзамен:

- Задумайтесь и попытайтесь ответить на вопросы, почему это произошло, в чём твоя ошибка?
- Скажите себе: «Отрицательный результат – это тоже определённый опыт, из которого необходимо извлечь урок. Всем это под силу, все могут с этим справиться – и я смогу!»
- Не забывайте о том, что экзамен – это всего лишь проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам. Относитесь к экзамену как к решению одной из нормальных жизненных задач.

Как преодолеть тревогу и волнение на экзамене

Почти каждый из нас сталкивается перед экзаменом с таким явлением как волнение. Волнение перед экзаменом бывает разное. Одних оно мобилизует, других доводит до состояния, близкого к клинической смерти. Если у первых во время стресса эффективность деятельности до определенной степени возрастает («стресс льва»), то у других она падает («стресс кролика»). Если избавиться от волнения не удастся, следует вместо бегства включиться в борьбу.

Можно использовать следующие приемы самонастройки и аутотренинга

1. Самоприказ. Словесные формулы самоприказа играют роль пускового механизма.
2. Прием «лобовой атаки». С помощью специально подобранных словесных формул, которые произносятся с чувством гнева, вы должны сформулировать отношение к экзамену.
3. Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, властным приказным тоном произнесите: «Стоп» или «Спокойно».
4. Неоднократно на протяжении дня повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают у вас тревогу: «экзамен», «билет», «преподаватель». Этот прием необходимо использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.
5. Представьте экзамен со всеми нюансами и многократно проиграйте в воображении модель желательного поведения. Таким образом вы сможете снизить силу переживаний и уровень тревоги.
6. Мысленное перевоплощение, вживание в образ человека, который имеет все желательные для вас качества.
7. Интеллектуализация. Можно постараться реагировать на угрожающую ситуацию безразлично, оценивая ее аналитически, как предмет для изучения или интересное явление.
8. Включение. Если человек наблюдает и переживает драматические ситуации других людей, более тягостные, чем те, которые волнуют его, он начинает смотреть на собственные трудности по-другому.
9. Если беды других людей для вас чересчур абстрактны, возьмите за правило перед экзаменом успокаивать своего друга или подругу.

Снять нервозность и напряжение при подготовке к экзамену можно, освоив аутогенную тренировку.

Аутотренинг для снятия эмоционального напряжения

Для начала Вам необходимо искренне поверить, что самовнушение действительно, и это проверено практикой.

Если Вы сильно раздражены или возбуждены, то постарайтесь заранее успокоиться. Лёгкое физическое утомление также усилит эффект. Важно, чтобы не было шума, для чего можно даже заткнуть уши специальными приспособлениями.

Теперь самое главное. Импульсы от напряжённых мышц очень сильно мешают мозгу концентрироваться на произносимых словах. Поэтому, чтобы добиться максимального эффекта, необходимо научиться полностью расслаблять тело. Очень важно научиться ощущать момент наивысшего расслабления мышц. Попробуйте напрячь вытянутую руку. Держите её в сильном напряжении до появления дрожания в руке. Затем пусть рука упадёт расслабленная, как плеть. Вот теперь Вы можете уловить момент максимального расслабления мышц руки. Попробуйте максимально напрягать, а затем расслаблять мышцы ног, спины и т.д. После того, как Вы научитесь максимально расслаблять мышцы, можно переходить непосредственно к аутогенной тренировке.

Ложитесь на спину. Поверхность должна быть достаточно мягкой, но не слишком прогибающейся. Подойдёт обычный диван или кровать с плотным матрасом. Ноги слегка согнуты, но совершенно расслаблены. Под колени можно подложить валик из чего-нибудь мягкого. Руки также чуть согнуты и расслаблены. Глаза закрыты.

Содержание произносимого текста делится на 2 части:

1. Первая часть для расслабления организма.
2. Вторая – состоит из тех слов, которыми Вы хотите зарядиться – это так называемая Формула цель.

В зависимости от того, с какой целью Вы проводите самовнушение Вы и подбираете соответствующие слова. Проговаривать их лучше про себя. Естественно, что словесные формулы необходимо выучить наизусть, чтобы не отвлекаться на припоминание.

Итак, если Вы, например, сильно перенервничали и хотите быстро и очень эффективно снять эмоциональное напряжение, то вот текст аутогенной тренировки.

1. Я отдыхаю. Расслабляюсь. Чувствую себя свободно и легко. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Всё тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю.
2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Расслаблены мышцы левой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Обе руки расслаблены. Они лежат неподвижные и тяжёлые. Приятное тепло проходит по рукам. Я спокоен.
3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени.

Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены бедро и голень. Обе ноги расслаблены. Чувствую тяжесть ног. Я спокоен. Я спокоен.

1. Всё тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены плечи. Расслаблены мышцы живота. Голова лежит свободно и спокойно.
2. Всё тело расслаблено. Чувствую себя легко и непринуждённо. Мне приятно. Я отдыхаю.
3. Я отдохнул. Чувствую себя освежённым. Чувствую лёгкость во всём теле. Чувствую бодрость во всём теле. Хочется встать и начать действовать. Открываю глаза. Я полон сил и бодрости. Встаю!

После этого надо быстро и энергично подняться, сделать резкий и глубокий вдох.

14 секретов запоминания

1. Люди отличаются друг от друга не только внешними чертами, характером, поведением, но и индивидуальными особенностями памяти. Одни легко запоминают и прочно удерживают в памяти факты, события, другие запоминают внутреннюю связь явлений и событий. Отличается у нас и способ восприятия информации. Кто-то легче запоминает услышанное (аудиалы), а кто-то увиденное (визуалы).
Чтобы определить, кто вы – аудиал или визуал, выполните следующее упражнение. Вспомните обыкновенный телефон. Что первым приходит на ум – его звонок или цвет (форма)? Если вначале вспомнился звук, то вы легко и быстрее запоминаете на слух. Если цвет (форму), то вам легче запомнить увиденное. Но в любом случае оптимальному запоминанию содействует совместное участие нескольких органов чувств. Поэтому лучше всего видеть перед собой текст и одновременно «озвучить» его – читать вслух, проговаривать то, что нужно запомнить.
2. Процесс запоминания ускоряется, если информация понятна и систематизирована. Поэтому целесообразнее потратить время на то, чтобы понять материал, чем на

механическое зазубривание. Понимание материала достигается при осмысливании и сопоставлении новой информации с известной: сначала нужно понять общий смысл, затем выделить и запомнить главные смысловые фрагменты и, наконец, проанализировать отдельные детали.

3. Если материал большой по объёму, то его следует разбить по смыслу, выделить смысловые опорные пункты. Для этого вначале нужно прочесть весь материал и осмыслить его. Чтобы связать между собой смысловые части, надо выделить опорное слово, от которого потом будет легче оттолкнуться для раскрытия содержания всей части.
4. Большое значение для успешного усвоения знаний имеют максимальная концентрация внимания, напряжение умственных сил.
5. Сознание необходимости, важности запоминаемой информации и связанная с этим ответственность значительно улучшает запоминание. Эффективной будут сознательная установка на длительное запоминание, постановка цели: запомнить навсегда.
6. При заучивании любого материала полезно выполнять какие-либо активные действия: записывать самое главное, читать текст вслух, и т.д.
7. Даже если всё выучено, лучше повторить материал. Полезно рассказать текст вслух, а потом свериться с учебником. И если есть проблемы в теме, материал необходимо подучить.
8. Огромную роль в закреплении следов памяти играют эмоции, которые возникают на основе интереса. Поэтому необходимо создать интерес к изучаемому материалу.
9. Повторение – мать учения, говорят в народе. Безусловно, изученный материал необходимо повторять. Первый раз лучше всего повторить изученное либо через 10-30 минут после окончания занятия (не раньше) или сразу после перерыва в занятиях. Причём совершенно не обязательно всё прочитывать – достаточно просто просмотреть материал. Второй раз желательно повторить учебный материал перед сном.
10. Перерывы необходимы. Повтор без перерыва в 10-30 минут, приводит к перегрузке кратковременной памяти, и информация с большим трудом передаётся в долговременную память. А ведь именно долговременное хранение информации нам необходимо!
11. Во время перерыва желательно проявлять физическую активность – то есть отдыхать не сидя или лёжа, а прогуляться хотя бы по квартире, поупражняться и т.д. а после перерыва сделать первый повтор.
12. Предметы необходимо чередовать. Например: математика – литература – физика - география...
13. Оптимальный график работы с информацией выглядит так:

30	минут	занятий	–	10	минут	перерыва;
30	минут	занятий	–	15	минут	перерыва;
30	минут	занятий	–	15	минут	перерыва;
30	минут	занятий	–	10	минут	перерыва;
30 минут занятий – 60 минут перерыва.						
14. Придя на экзамен, будьте твёрдо уверены: ВЫ ЗНАЕТЕ! Займите своё место и сосчитайте до 10, затем 7 раз сделайте быстрый вдох и очень медленный выдох. Потом спокойно пишите опорные слова.

Памятка выпускникам, сдающим экзамен в виде тестирования

1. **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, как кодировать и т.д.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
2. **Соблюдай правила поведения на экзамене!**
3. **Сосредоточься и не спеши!** После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.
4. **Не бойся!** Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
5. **Начни с лёгкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься.
6. **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
7. **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки.
8. **Думай только о текущем задании!** Забудь о неудаче в прошлом задании, если она была.
9. **Исключай!** Многие задания можно решить быстрее, если не искать правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
10. **Запланируй** **два** **круга** **ответов,** **оставляя:**
- $\frac{2}{3}$ времени на более лёгкие задания;
- $\frac{1}{3}$ времени на трудные задания.
11. **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!
12. **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
13. **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий может вполне оказаться достаточным для хорошей оценки.
14. **Удачи тебе!**

Как развивать память

Приступая к запоминанию, надо поставить перед собой цель – запомнить надолго, лучше навсегда. Установка на длительное запоминание информации обеспечит условия для лучшего запоминания. Осознай, для чего требуется запомнить изучаемый материал. Чем важнее поставленная цель, тем быстрее и прочнее происходит запоминание.

Чем лучше поймешь, тем лучше запомнишь. Откажись от зубрежки и для запоминания текста опирайся на осмысленное запоминание, которое в 25 раз продуктивнее запоминания механического. Последовательность работы примерно такова:

1. понять;
2. установить логическую последовательность;
3. разбить материал на части и найти в каждой «ключевую фразу» или «опорный пункт»;
4. запомнить именно их.

Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения. Закрепляй в памяти учебный материал как можно чаще. Оптимальный промежуток между прочтениями колеблется от 10 минут до 16 часов. Перечитывание менее чем через 10 минут оказывается бесполезным, а по истечении 16 часов часть текста забывается.

Заданный учебный материал лучше повторять по «горячим следам», особенно эффективно повторение перед сном и с утра. Давно замечено, что лучший способ забыть только что выученное – постараться сразу же запомнить что-нибудь похожее. Поэтому не стоит учить информатику после математики.

При заучивании необходимо учитывать «правило края»: обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».

Настоящая мать учения не повторение, а применение. Чем больше будет найдено возможностей включить запоминаемый материал в практическую деятельность, поработать с ним, тем глубже и надежнее будет запоминание.

Если объем учебной информации большой, используй принципы быстрого чтения:

- использовать только зрение, не повторяя про себя текст;
- воспринимать слово не по буквам, а как отдельный знак;
- воспринимать одновременно несколько слов или фраз;
- двигаться взглядом не по строчкам, а посередине страницы сверху вниз,
- используя так называемое периферическое зрение.

Лучшая пища для ума

Шпинат содержит лютеин и другие антиоксиданты, защищающие клетки мозга и сосуды, снабжающие кровью мозг. Съев на завтрак яичницу или омлет со шпинатом, вы зарядите мозг необходимой энергией.

Морковь облегчает заучивание, так как стимулирует внутримозговой обмен веществ. Тарелка тёртой моркови с растительным маслом будет отличным полдником.

Капуста поможет избавиться от излишней нервозности, так как снижает активность щитовидной железы. Салат из капусты – отличное средство сконцентрироваться!

Жирная морская рыба - источник полиненасыщенных жирных кислот, способствующих улучшению обменных процессов мозга, и йода, улучшающего ясность ума.

Печень содержит витамины группы В, которые повышают энергичность организма, улучшают память и снижают нервное возбуждение.

Ананас – любимый фрукт актёров и музыкантов. Благодаря высокому содержанию витамина С он оказывает большую помощь тем, кому нужно удерживать в памяти большой объём информации. В день достаточно выпить стакан сока.

Чёрный виноград способствует выработке гормона, который улучшает память и стимулирует мозговую деятельность. Достаточно стакана сока или кисти сочных ягод в день, чтобы успешно решать сложные задачи.

Черника и голубика содержит много антиоксидантов, а также веществ, активизирующих образование новых клеток серого вещества в отделе мозга, отвечающего за память.

Лимон освежает мысли и помогает восприятию информации. Стакан лимонного сока в день просто необходим тем, кто занимается, например, изучением иностранных языков.

Горький чёрный шоколад стимулирует познавательную деятельность мозга. В период повышенной нервной нагрузки ежедневно стоит съедать кусочек весом в 50 г.

Приёмы волевой мобилизации

1. Упражнение «Волевое дыхание»

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в лёгких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

2. Упражнение «Мобилизующее дыхание»

Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из лёгких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох производите медленно.

Трёхкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

Упражнения на снятие эмоционального напряжения

Ритмичное четырёхфазное дыхание

Сядьте удобно и положите руки на колени.

Первая фаза (4 – 6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперёд. Сосредоточьте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло.

Вторая фаза (2 – 3 секунды). Задержка дыхания.

Третья фаза (4 – 6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками.

Четвёртая фаза (2 – 3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2 – 3 минут.

Аутогенная тренировка

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысленно повторите 5 – 6 раз: «Правая рука тяжёлая». Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5 – 6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжёлая». Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!».

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Упражнение 2

- Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха).
- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счёте. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается напряжение.
- Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в тёплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
- Плывайте по облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счёта, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения.

**Телефон горячей линии для родителей и учащихся
по решению спорных вопросов, связанных с организацией и проведением
выпускных экзаменов 34-6-73**