

**Рекомендации психолога учащимся для успешной подготовке к экзаменам.**

## **И так, как же распределить время при подготовке к экзаменам?**

1. Определите, когда вам легче работать – утром или вечером. У каждого человека свои биоритмы, и поэтому, если вы сова, не обязательно вставать в 7 утра – для вас самое работоспособное время – это вечер. Поэтому чаще прислушивайтесь к себе.

2. Распределите количество билетов ( $Y$ ) на количество дней ( $X$ ) по формуле  $X/Y-1$ , тогда у вас останется один день на повторение.

3. Следующий шаг- постановка цели. Составьте список дел, задач, ведущих к цели. Зафиксируйте цель на бумаге. Сформулируйте цель без частицы «не», н-р, я хочу успешно сдать экзамены. Затем расставьте цели по значимости и по срочности.

4. Составьте план дня. Активно боритесь с «расхиителями времени»: телефон – отвечает кратко по существу; гости – намекните, что занимаетесь, и если у них есть время – они могут помочь.

## **Как готовиться к экзаменам?**

- прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует **оборудовать место для занятий**: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия и т.п. Психологи считают, что хорошо ввести в такой интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать для этого обои, достаточно какой-то картинки, подушки, вазы в таких тонах.

- **Составьте план подготовки на каждый день.** Необходимо четко определить, что именно сегодня будете изучать. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы каждого предмета.

- Конечно, хорошо начинать работать - пока не устал, пока **свежая голова с самого трудного раздела**. Но бывает так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет, «нет настроения». В таком случае полезно начать напротив с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более интересен. Возможно, постепенно вработаетесь и дело пойдет.

- **Чередовать время работы и отдыха**. Н-р, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время вымыть посуду, сделать гимнастику для глаз, полить цветы и т.п. Но ни в коем случае не смотреть телевизор или работать с компьютером.

- **Учить (повторять) нужно по темам, а не по билетам**. Взяв билет, вы вспомните тему и сможете выделить то, что нужно по конкретному вопросу билета.

- **Готовясь к экзамену не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник**. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что знаете по этому вопросу, и лишь затем проверяйте себя по учебнику.

- **Обращайте внимание на подзаголовки, главы или параграфы учебника, на правила и выделенный текст**.

- **В конце каждого дня подготовки проверьте, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые вы проработали в этот день**.

- При подготовке к экзаменам полезно **составлять план ответа**, записать его. Моторная память – неплохой помощник. Выручит.

- **Материал старайтесь структурировать за счет составления плана, схем, чертежей, причем обязательно делайте это не в уме, а на бумаге**. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминаний, повторении про себя, смешивается УЗНАВАНИЕ и РЕАЛЬНОЕ знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Возникает впечатление знания, а когда надо

пересказать его другим, сказать вслух, оно куда-то улечучивается. Именно с этим связаны случаи, когда кажется, что вы знаете, помните, а начинаете отвечать, и ответ получается отрывочным, скомканным.

- **Ответы на более трудные вопросы** полностью, развернуто **расскажите** родителям, другу – любому, кто захочет слушать, причем старайтесь сделать это так как требуется на экзаменах. **Записывайте ответ на диктофон, а потом прослушайте себя со стороны.**

- **перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на более трудные вопросы рассказывать перед зеркалом** (желательно видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Почему это надо делать? Психологи установили, что чем больше различия в состоянии человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться обычно приходится дома, сидя, а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда вы рассказываете ответ, вы сближаете эти 2 состояния. И тем самым на экзамене будете чувствовать себя увереннее (пример, про студентов с пивом).

Важно и то, что речь про себя отличается от речи вслух: она краткая и сжатая. Для того, чтобы стать понятной другим, она требует перевода. И тогда оказывается, что не всё можно перевести: что-то забыто, что-то видится как образ, картинка, а словами не выражается.

Когда вы пересказываете ответ, вы включаете особый вид памяти – **РЕЧЕДВИГАТЕЛЬНУЮ** память, помогающую вам отвечать не на внутреннем, а на общедоступном языке. Только тут и выясняется, что вы знаете твердо и чем можете поделиться с другими, что только для себя и поэтому требует дополнительного перевода, а что как оказывается, вообще не знаете.

- Если вам начинает казаться, что выучить просто 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, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее. Не «Ой, мамочки, я ничего не знаю». А взять конспект или учебник и пролистать его, и вы увидите, как много уже выучили и как мало осталось.

- Главное надо помнить, что ваша задача не вызубрить, а понять.

- Обязательно решайте задачи (по математике, физике, химии), разбирайте предложения, слова (по русскому языку) – в общем научитесь хорошо выполнять практические задания, и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

- Никогда не думайте, что провалитесь. Мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможно провале – саморазрушающие. Они не только мешают вам сосредоточиться, создавая напряжение, они позволяют вам ничего не делать или делать все спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет).

- Постарайтесь закончить работу накануне экзамена, хотя бы в первой половине дня, чтобы к вечеру просмотреть весь материал, заострив внимание на более трудных вопросах.

- Тренируясь при ответах, помните, что ваша речь, весь вид, должны выражать уверенность в себе и в своих знаниях.

- Бессонная ночь перед экзаменом – это ошибка. Не забывайте про сон. Хорошо выспитесь перед экзаменом. Обязательно прогуляйтесь на свежем воздухе. Не занимайтесь до потери сознания.

- **Каждому известно: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену не хватает всего одной, последней перед ним НОЧИ. Это ЕРУНДА.**

Вы устали и не надо себя переутомлять.

Напротив, с вечера перестаньте готовиться.

Умойтесь.

Совершите прогулку.

**ВЫСПИТЕСЬ**, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, **СИЛЫ**, и даже некоторой агрессии.

- **Утром позавтракайте.**

- **Непосредственно перед экзаменом «зубрежку» лучше не повторять**, в памяти остается материал, отработанный в последние минуты. Но если вам будет легче, то конспект держите в руках.

- **Не спешите по дороге на экзамен.** Спешка – отрицательное возбуждение.

- **Собираясь на экзамен, не забывайте и о своем внешнем виде.** Аккуратный и опрятный человек всегда вызывает симпатию со стороны экзаменатора.

## Как вести себя на экзамене?

Будь то письменный или устный экзамен, настройте себя на работу; не паникуйте, что ничего не знаете (если, конечно, все повторили).

- Увидев текст письменной работы, не хватайтесь за работу со словами: "О! Я это знаю!". Прочитайте бегло текст, чтобы познакомиться с содержанием работы.

- Читая второй раз, к каждому заданию мысленно составьте план. Незнакомые задания оставьте, пропустите, вернетесь к ним позже.

- Начинайте решение самого легкого для вас задания, оформите его в черновике так, чтобы при переписывании не тратить много времени.

- Если вы взяли билет и он кажется вам незнакомым, постарайтесь не торопиться произносить слова: "Я его не знаю". Сядьте. Подумайте. Вспомните тему, план, который составляли.

- Остальные задания решайте по степени сложности.

- И не забудьте оставить время на проверку.

### **Никогда не пытайтесь оспаривать замечание преподавателя, а используйте перефразирования:**

Вот например:

- На замечание экзаменатора "Вы ошиблись", учтиво уточните: "Да, я перепутал".
- Экзаменатор утверждает: "Вы не знаете", вы признаетесь: "Да, мне трудно вспомнить".
- Если преподаватель говорит: "Тут вы не правы", вы вежливо произносите: «Да, я не учел».
- На замечание: "Вы неправильно определили", можно ответить так: "Да, я не до конца раскрыл..."
- И если вам напомним: "Вы забыли сказать", есть спасительная фраза: "Да, я не придал этому значения".

Все это сработает только в том случае, если вы все же занимались и неплохо знаете предмет.

**Счастливого вам билета и знакомых заданий на экзамене!!!**