

Психологическая подготовка к экзаменам

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 заботе, любви, ласке

Режим дня и питание перед экзаменом

Режим дня:

- Раздели день на три части: учебный труд – 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;
- ✦ Улучшает 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;
- ✦ Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (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

Психолог советует

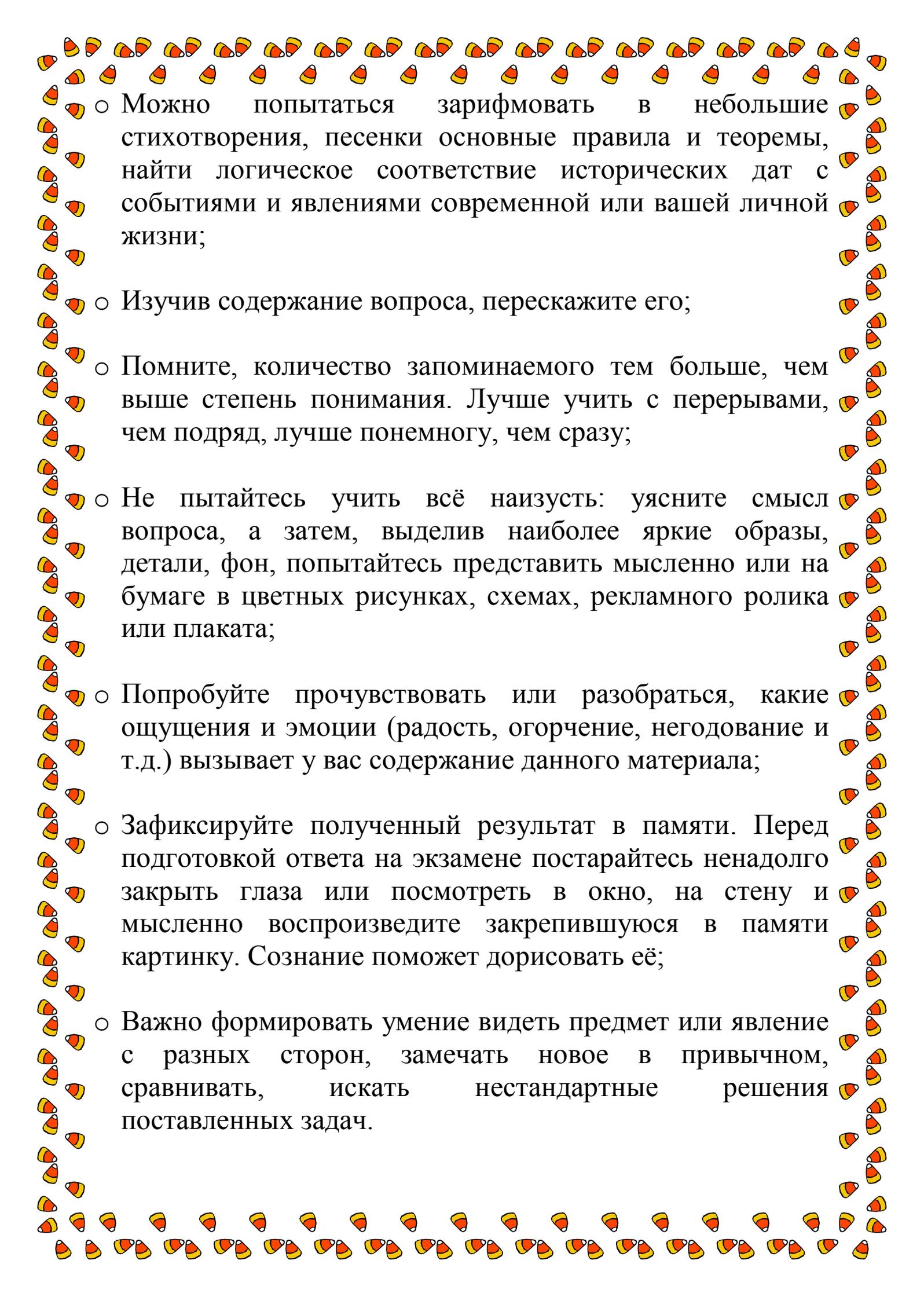
Правила поддержки работоспособности:

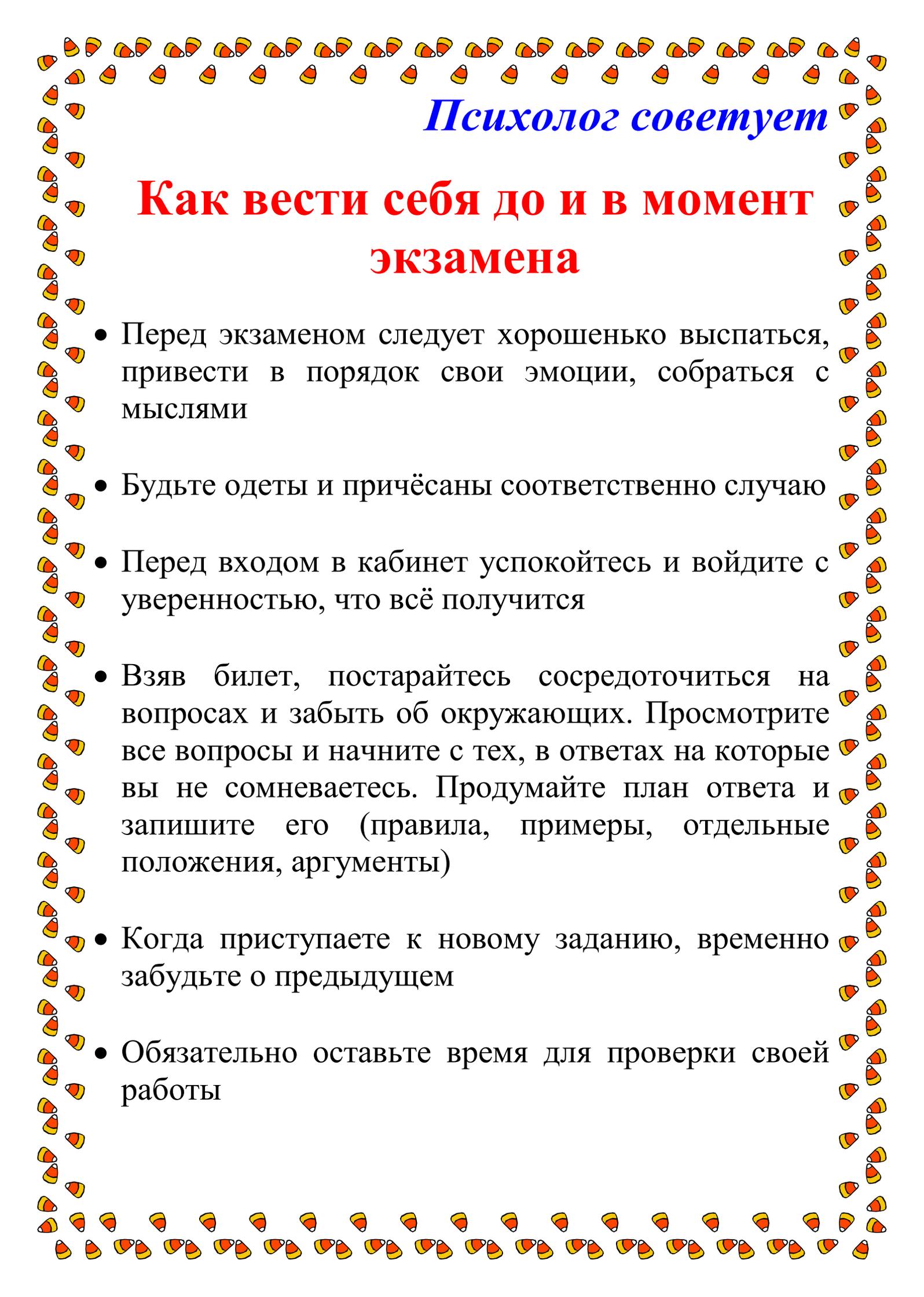
- ✓ Чередовать умственный и физический труд;
- ✓ Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание: минимум телевизионных передач и работы за компьютером
- ✓ Стимулировать познавательные способности при помощи массажа пальцев.

Психолог советует

Правила запоминания материала

- Читая материал учебника, выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках;
- 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;
- Читайте запоминаемый текст вслух;
- Если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на аудиокассету, 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, песенки 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;
 - 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, рекламного ролика или плаката;
 - Попробуйте прочувствовать или разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала;
 - 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.



Психолог советует

Как вести себя до и в момент экзамена

- Перед экзаменом следует хорошенько 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

Психолог советует

Как вести себя во время ответа на экзамене

- 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!

Психолог советует

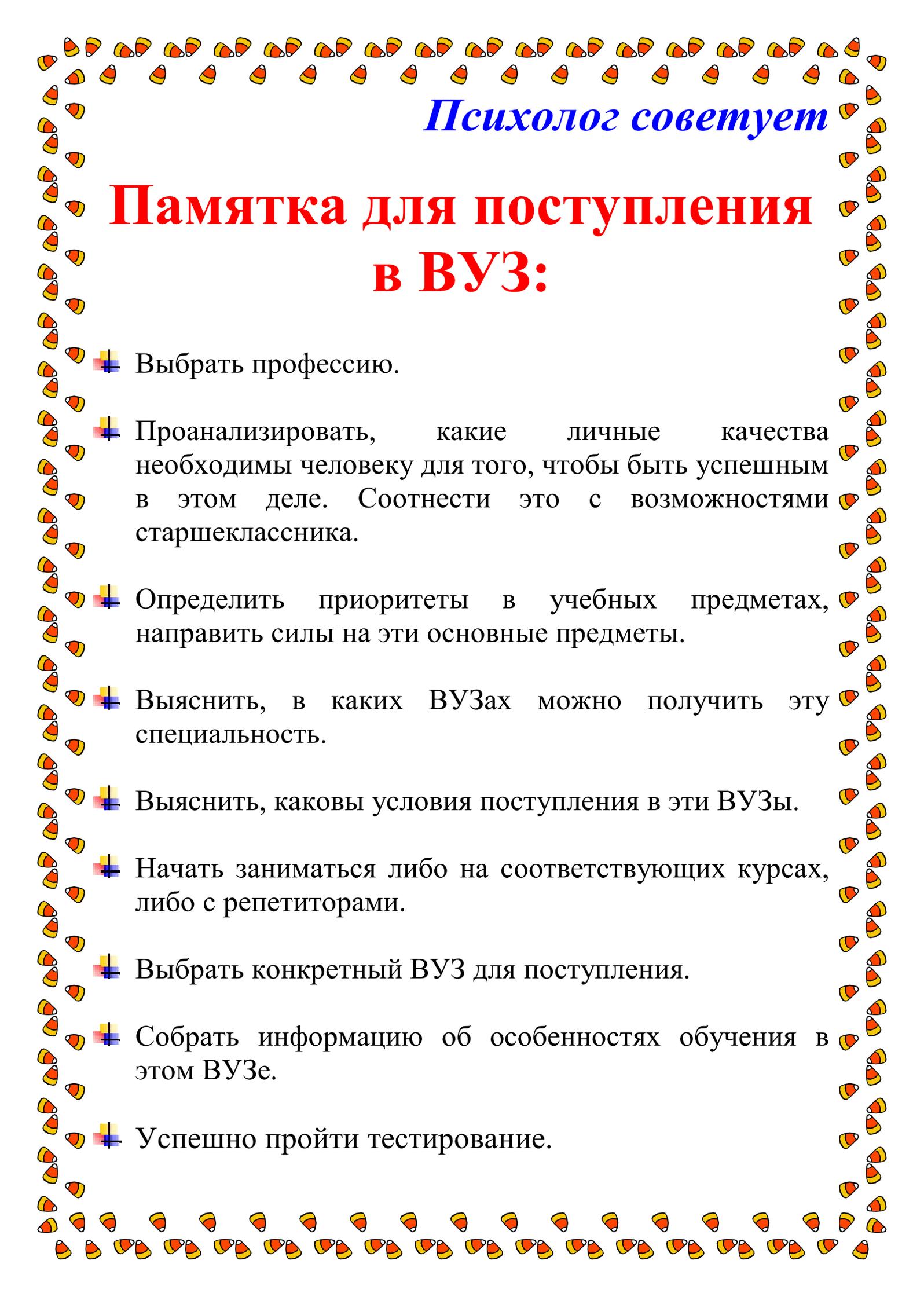
Если экзамен сдан успешно

- 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 или подарком

Психолог советует

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!»
- ✚ Хорошенько разозлитесь на себя и беритесь за дальнейшее изучение материала с удвоенной силой!



Психолог советует

Памятка для поступления в ВУЗ:

- ✚ Выбрать профессию.
- ✚ Проанализировать, какие личные качества необходимы человеку для того, чтобы быть успешным в этом деле. Соотнести это с возможностями старшеклассника.
- ✚ Определить приоритеты в учебных предметах, направить силы на эти основные предметы.
- ✚ Выяснить, в каких ВУЗах можно получить эту специальность.
- ✚ Выяснить, каковы условия поступления в эти ВУЗы.
- ✚ Начать заниматься либо на соответствующих курсах, либо с репетиторами.
- ✚ Выбрать конкретный ВУЗ для поступления.
- ✚ Собрать информацию об особенностях обучения в этом ВУЗе.
- ✚ Успешно пройти тестирование.