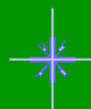




# «Как психологически подготовиться к сдаче экзамена»



- **Экзамены - испытания**(в строгом переводе с латыни)

- Это не просто «отбарабанил» и ушел.
- Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Психологическая готовность также важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.





Для начала хорошо определить, кто Вы –  
"сова" или "жаворонок",



и, в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы. Если вы начнете зубрить материал в СВОЕ время, то эффективность запоминания получится в ТРИ раза выше обычной.

Оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи. Можно ввести в интерьер картину в жёлто-фиолетовых тонах, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Составить план на каждый день. А весь материал полезно структурировать за счёт планов, схем и т.д., причём обязательно делать это не в уме, а на бумаге.

Начинать следует с того раздела, который заведомо знаете хуже всего (пока свежая голова), а затем переходить к материалу, который более всего интересен и приятен.



У всех людей разные типы памяти. Обладателям слуховой (аудиал) лучше всего готовиться вдвоем, читая друг другу материал по очереди. Тем, у кого память кинестетическая (память движения руки), лучше писать шпаргалки. Если ведущий тип памяти зрительный (визуал), то лучше всего представлять картинки в уме, записывать текст.

- Кстати, по статистике, преподаватели замечают семьдесят процентов "шпор", и лишь 30 процентов проходят незаметными их глазу. Кроме того, рукописная подсказка - это своеобразный конспект, в котором отражена квинтэссенция вопроса и материал хорошо структурирован.



- Перед экзаменами очень устают глаза. Чтобы дать органу зрения расслабление, надо сначала "пострелять" поочередно вверх-вниз по 20 секунд, потом "написать" очами свои имя-фамилию-отчество, затем попеременно фиксировать глаза то на близком, то на удаленном предмете.



визуализация



визуально конструируемые образы



конструируемые звуки



доступ к вспоминаемым ощущениям



вспоминаемые образы



вспоминаемые звуки



внутренний диалог

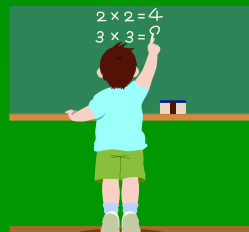
- Перед устным экзаменом хорошо попробовать записать ответ на магнитофон или рассказать перед зеркалом. Когда Вы пересказываете ответ, Вы включаете особый вид памяти. Важно и то, что речь "про себя" отличается от речи вслух.
- Концентрируйте внимание на ключевых мыслях. И помните ваша задача не вызубрить, а понять.



- Хорошо научитесь выполнять практические задания - решать задачи, уравнения, разбирать предложения и др.
  - Рассказывайте вслух, как Вы их выполняли, какой был ход Ваших мыслей, действий и рассуждений.
- Набросайте план ответа на каждый вопрос, причём каждый на отдельном листке, чтобы к концу дня Вы видели некоторое материальное выражение своего труда.



- Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалились, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, лёгкого победного ответа. Мысли о провале недаром называют саморазрушающими.
- Мысленно проиграйте ситуацию экзамена. Старайтесь делать это как можно конкретнее, подробнее.
- Сконцентрируйтесь на лучшей форме поведения.



# Правильное питание



- залог успешной работы мозга. Чтобы серое вещество активно функционировало, нужно есть побольше орехов, фруктов и зелени. Они не перенапрягают организм. Лучше обойтись без крепких напитков кофе и чая. Например, стихотворение, выученное на "кофейной" подпитке, запоминается всего на две недели. А "хваленые" энергетические напитки используют внутренние силы организма, которые и так по весне предельно истощены. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.



- **Подготовка к экзамену: шпаргалка или стакан воды?**

- Итак, вспомните свое состояние в момент стресса: ладони влажные, на лбу испарина. Это неслучайно и небезопасно. Ваш организм резко обезвоживается. Но нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости (попросту говоря, воды). Недостаток же ее снижает скорость нервных процессов. Следовательно, если вам предстоит важная встреча, выступление перед большой аудиторией, экзамен и т. д., самое быстрое, безопасное и эффективное, что вы можете сделать, – это выпить несколько глотков воды. Уверяю вас, что питье воды перед контрольной или уроком, на котором предстоит объяснение трудного материала, должно стать нормой жизни. И для учеников, и для учителя.

Надо сказать, что не всякое употребление воды работает на благо нервной системы. В частности, всю воду, выпитую во время еды, организм тратит на пищеварение. А если вы хотите выпить воды именно в антистрессовых целях, нужно пить ее или за двадцать минут до, или через полчаса после еды. Лучше всего минеральная вода (газированная или нет), потому что содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях организма. Можно пить и чистую, недистиллированную воду. Полезен в борьбе со стрессом и зеленый чай.

Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или даже вредны. В сладкую газировку производители добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Именно поэтому невозможно напиться колой. Соки не подходят как антистрессовый напиток потому, что для расщепления питательных веществ, содержащихся в них, опять же используется вода. Чай и кофе создают лишь иллюзию повышения работоспособности. На самом деле они просто грубо подстегивают наш организм, как выбившуюся из сил лошадь. А содержащиеся в них кофеин и танин способствуют обезвоживанию. То же действие оказывают алкогольные напитки.





# Накануне экзамена.



- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов.
- Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах.
- Постарайтесь, как можно конкретнее, представить себе ситуацию экзамена, со всеми чувствами и переживаниями, но так как бы вы хотели, как должно произойти при успешной сдаче экзамена.



- С вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше.

## Во время экзамена.

- Во время экзамена, взяв билет, начинайте готовиться с того вопроса, который для вас легче.
- Напишите примерный план ответа и запишите все нюансы, которых хотите коснуться при ответе.
- Понятный и чёткий почерк просто необходим.
- Постарайтесь сформулировать первое предложение своего ответа так, чтобы экзаменатор понял, что смысл вопроса вам ясен.
- Если вопрос состоит из нескольких частей, назовите каждую из них и подчеркните подзаголовки.
- Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.



Что делать если...?



Вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного, не впадайте в панику, а сразу

■ Начинайте записывать всё, что когда-либо слышали по этому поводу. В процессе в голову могут прийти новые мысли. А можно сделать и так: разделите лист на две части, слева запишите всё что вы знаете по этому вопросу, а справа "что мне неизвестно". Смелее записывайте в левую часть всё, что приходит в голову по поводу ответа - правила, примеры, отдельные положения и др. В конце подготовки из имеющейся информации составьте план ответа: лучше ответить не всё, но то что вы знаете, изложить чётко и логично.



# На полуслове вы забыли, о чём надо говорить



- Сохраняйте спокойствие, хотя бы внешнее.
- Повторите последнюю фразу, сначала так же как раньше, а потом, другими словами. И продолжайте.
- Не говорите: "Да, я ещё забыл сказать о...".  
Говорите, например, так: "Вернёмся к
- ( название пункта плана ), я хотел бы добавить ... " или: "Кроме того, надо сказать, что..."

## Если вас не слушают.

- Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счёт.
- Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили.



# Вам задают дополнительный вопрос

- Не торопитесь с ответом. Чётко определите к чему относится этот вопрос, сформулируйте ответ в уме.



Вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывал

- Не вступайте в спор, не доказывайте. Во время вступительных экзаменов воспользуйтесь правом на апелляцию.





# Упражнение «Ресурсные образы»

- **Цель:** научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.
- **Инструкция:** Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д.  
Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

# Способы снятия нервно-психического напряжения.

- Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:
- • *Спортивные занятия*
- • *Контрастный душ*
- • *Стирка белья*
- • *Мытье посуды*
- • Свое напряжение вложить в комканные газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью)
  - Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
  - Погулять в тихом месте на природе.
- **Обсуждение:** какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу.





## Упражнение

### *«До встречи на экзаменах!»*

- У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в Ваших руках все всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.



И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора - пусть оно не покидает вас и во время экзамена.

Удачи Вам!