

Что делать - экзамены на носу?!

Как подготовиться к экзаменам

*Все трясется, глаза ничего не видят,
ладони мокрые и холодные,
мозги ничего не соображают...
Кошмар!*



Этот предэкзаменационный мандраж, в принципе, испытывают не только школьники и студенты перед экзаменами, но и водители, впервые сдающие на права, начинающие хирурги, актеры перед выходом на сцену, люди, пришедшие на собеседование к работодателю, и так далее. Наши волнения по поводу экзамена вполне естественны. Важно только не впасть в панику и настроить себя на победу!

Как подготовиться психологически

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

- Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если очень трудно справиться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Как вести себя во время экзаменов

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

1. За день до экзамена постарайся ничего не учить. Отдыхай и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядь удобно,
 - глубокий вдох через нос (4-6 секунд),
 - задержка дыхания (2-3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
13. Если сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор, доверься своей интуиции.
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 85% заданий.

Способы снятия нервно-психического напряжения

1. Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т. д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.
Потом поговорить о них.
5. Скомкать газету и выбросить ее.
6. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
7. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить.
8. Слепить из газеты свое настроение.

9. Закрасить газетный разворот.
10. Громко спеть любимую песню.
11. Покричать то громко, то тихо.
12. Потанцевать под музыку, причём как спокойную, так и «буйную».
13. Смотреть на горящую свечу.
14. Вдохнуть глубоко 10 раз.
15. Погулять в лесу, покричать.
16. Посчитать зубы языком с внутренней стороны

Психологический портрет человека, готового успешно сдать экзамены:

1. Уверен в своих силах.
2. Имеет и постоянно поддерживает позитивный настрой на успех.
3. Сам обеспечивает себе высокую степень мотивации к успешной сдаче экзамена.
4. Адекватно оценивает свои способности, имеет представление о специфике умственного труда.
5. Знает сильные и слабые стороны своего характера и умеет практически использовать эти знания.
6. Стойко преодолевает препятствия, появляющиеся на пути к достижению цели.
7. Извлекает рациональное зерно из критики в свой адрес, в меру самокритичен.
8. Принимает ответственные решения по поводу подготовки к экзаменам, инициативен в самоподготовке.
9. Формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития.
10. Умеет ставить адекватные учебные задачи и поэтапно их решать.
11. Ценит и развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность.
12. Эффективно использует время, отведенное на подготовку к экзаменам.
13. Доводит начатое дело до завершения. Успех или неудачу воспринимает как жизненный урок.

Педагог-психолог И.В. Калашникова

