

## Советы психолога по подготовке к экзаменам

Приближается предэкзаменационная пора, пора выпускных и вступительных экзаменов с ее радостями и разочарованиями. Вам, РЕБЯТА, предстоит преодолеть свой первый серьезный жизненный барьер - переход во взрослую самостоятельную жизнь в современном обществе.

Вся жизнь человека состоит из всевозможных испытаний. С разными контрольными работами, сочинениями, диктантами, тестированиями и другими испытаниями вы встречались с первых дней обучения в школе.

При подготовке к экзамену повторение играет главную роль в формировании механизма воспроизведения материала на экзамене. Успешность воспроизведения материала во многом определяется способом его запоминания. Например, способ группировки материала облегчает запоминание многозначных чисел, формул. Для запоминания формулировок теорем удобно использовать ассоциативный прием, то есть устанавливать сходство между содержанием, которое надо запомнить, и знакомым предметом. Например, запомнить теорему Пифагора помогает следующая фраза: «Пифагоровы штаны во все стороны равны». Вспомнить формулы приведения помогает так называемое «лошадиное правило». Запомнить какой-либо повторяемый материал вам поможет метод ключевых слов. Эти слова должны отражать смысл повторяемого материала и логически должны быть связаны между собой, образуя цепочку. Восстанавливая в памяти эту цепочку, вы легко сможете воспроизвести содержание материала.

Помните, что любой повторяемый материал запоминается и воспроизводится намного успешнее и эффективнее, если вы будете хорошо понимаете, для чего повторяете этот материал.

Любое испытание - ситуация экстремальная, которая сопровождается напряженным, конфликтным и тревожным состоянием человека.

Поэтому наше знакомство с информацией в области психологии стресса и способами снятия внутреннего напряжения может дать вам инструмент самопомощи при подготовке к испытанию. Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться с волнением, напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя инструмент самопомощи. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

Давайте сначала рассмотрим некоторые методы самопомощи, которые помогут вам «сбросить» внутреннее напряжение на подготовительном этапе к испытаниям.

Например, вам нужно готовиться к экзаменам, а в голову "лезут" посторонние мысли. Попробуйте простейший аутотренинг. Он позволит нам включиться в любую деятельность. Для этого сядьте за стол, где лежат книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8-10 раз: «Я могу писать. Я могу писать... Я пишу. Я пишу». Интонации нарастают от механической безучастности и страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, по главное условие - они должны быть короткими и существенными.

Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо попробовать написать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерывать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.

Активность вашего внимания и умственной деятельности можно повысить, например, с помощью приятных запахов (лимон, лаванда) или при наличии негромких фоновых звуков (приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и др.).

Не следует, забывать, что умственную деятельность повышают манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности. Поэтому, вам при монотонной работе следует через каждые 15 минут делать короткую паузу (1-2 минуты) или переключаться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. Во время перерыва можно расслабиться, посидеть с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: потанцевать под музыку, сделать несколько ритмичных движений.

Сбросить внутреннее напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче экзамена вам помогут методы саморегуляции. Одни методы саморегуляции основаны на использовании человеческих возможностей, которые он имеет «под рукой». Они связаны с разумным планированием режима труда и отдыха. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки к испытаниям психоэмоциональное напряжение, сильную усталость, а, может быть, и теряете самоконтроль, вам надо найти способы «остановки» себя. Перечислим некоторые из них:

1. сделать паузу в работе по подготовке к экзамену;
2. выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
3. подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
4. опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;
5. постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.п.

Другие методы саморегуляции, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, — это психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Они базируются на четырех способах саморегуляции: релаксация (расслабление), концентрация, визуализация и самовнушение. На этих способах основана саморегуляция, например, аутотренинг, ауторелаксация.

Основной способ саморегуляции - самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы «не» (я хочу, я могу и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Применение подобных способов саморегуляции поможет вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватно проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

#### **Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания вам полезно:**

1. понять и спокойно обдумать проблемы, поставленные в задаче, собраться с мыслями для их решения;
2. продумать возможные способы решения проблемы, поставленной в задании;
3. рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более сложными, затем приниматься за более простые;
4. постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего отведенного времени для выполнения заданий;
5. не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;

6. помнить, что очень важна положительная самооценка: проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...»

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции.

На выполнение работы дается три часа (180 мин), поэтому вам следует его рационально распределить. Для более эффективного использования времени на экзамене постарайтесь заранее смоделировать и проиграть ситуацию испытаний. Поставьте перед собой часы и заметьте время, которое вы затратите на выполнение демонстрационного варианта экзаменационной работы и отдельных ее частей. Постарайтесь работать без перерыва и сравните затраченное вами время с отведенным.

## **Подготовка к экзамену**

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.

Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Во время подготовки важно с умом подходить к еде: важно, чтобы трудящийся мозг получал достаточное количество необходимых веществ. Поэтому особенно полезными будут свежие фрукты и овощи, орехи, мед, шоколад, мясо, молочные продукты. В дополнение к питанию можно попить витамины.

## **Накануне экзамена**

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать

отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Если « на нервной почве» у тебя не получается заснуть, то можно выпить перед сном маленькую кружку чая из цветков ромашки или 1 таблетку пустырника. Пить во время подготовки и до экзамена более сильные успокоительные нельзя, так как это приводит к затормаживанию работы мозга, и, соответственно, информация запоминается хуже.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых ручек с черными чернилами.

## **Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.**

**Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие 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.

**Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

**Читай задание внимательно и 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 в самых легких вопросах.

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

**Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее). · **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

**Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

А если вдруг ты разволновался, то быстро успокоиться можно подышав некоторое время так: вдох на 3-4 счета, а выдох на 5-6. Дыша таким образом, ты успокоишься в течение минуты — запустятся внутренние физиологические процессы организма: станет спокойней сердцебиение, давление вернется к нормальному состоянию, и тебе станет легче.

**Свиридова Е.В., педагог-психолог**

За развернутой консультацией Вы всегда можете обратиться к нам, в школьную психологическую службу. Мы будем рады Вам помочь.