

Советы психолога

Скоро экзамены! У вас достаточно времени, чтобы к ним подготовиться. А как должна проходить эта подготовка, что нужно сделать, чтобы настроить себя на успешную сдачу экзаменов, — вот об этом и пойдет речь ниже.

Во-первых, нужно сохранять хладнокровие в любой ситуации; во-вторых, научиться правильно использовать резервы своей памяти и ее возможности; в-третьих, помнить: чем раньше вы начнете подготовку к выпускным экзаменам, тем лучше.

Если есть возможность обратиться к профессиональному психологу, надо этим воспользоваться. Он познакомит вас с упражнениями на развитие внимания, памяти, логического мышления, научит управлять своими эмоциями. Если же такой возможности нет, то наши советы вам особенно пригодятся.

Способность быстро запоминать и умение активизировать собственную память и мыслительные процессы — результат достаточно серьезной тренировки. Существует много способов, как быстрее и в большем объеме запомнить необходимый материал. Вот некоторые упражнения, которые помогут добиться высоких результатов. Прежде всего надо знать, что ваша память находится в тесной взаимосвязи с вашим физическим и эмоциональным состоянием.

Поэтому, приступая к упражнениям на развитие памяти, необходимо сосредоточиться, перестать беспокоиться о чем бы то ни было и настроить себя на нужную волну. Для этого мало научиться правильно дышать. Предлагаемое упражнение на ритмическое дыхание поможет успокоить нервную систему:

- сядьте на стул, выпрямите спину, руки расслаблены, положите их на колени ладонями вверх, голову держите прямо.

Перед выполнением упражнения сделайте полный и глубокий выдох. Затем плавный медленный вдох через нос (4—6 секунд), задержите дыхание на вдохе (2—3 секунды), теперь плавный медленный выдох через нос (4—6 секунд). Повторяйте упражнение через каждые 2—3 секунды.

Продолжительность выполнения упражнений не должна превышать 4—5 минут. Выполняя их регулярно, вы научитесь управлять своим эмоциональным и физическим состоянием.

Приведя себя в состояние равновесия, можете приступать к выполнению следующих упражнений, и едва ли не самое важное из них — это тренировка памяти (зрительной в том числе) и внимания. Упражнения эти несложные, они не займут у вас много времени и не потребуют посторонней помощи.

1. Читая текст (приблизительно 1 страницу), попробуйте сосчитать количество предложений в нем. Проверьте себя.

2. Подсчитайте во время чтения текста все глаголы. Проверьте себя.

3. Прочитайте 15 — 20 предложений. Перескажите текст, запишите свой рассказ на диктофон. Прослушайте его. Еще раз прочитайте и перескажите. Если с третьего раза пересказ будет максимально близок к тексту, значит, у вас неплохая зрительная и смысловая память.

4. Во время чтения текста подсчитайте, сколько в нем глаголов и существительных. Проверьте себя. А теперь несколько слов о зубрежке. Психологи А. Ануфриев и С. Кострошша доказали, что зубрежка — не такой уж плохой способ выучить материал.



Дорогие ученики!

Предлагаем вам следующую стратегию сдачи экзамена.

Спать ложитесь пораньше, а с утра ни в коем случае не обновляйте «зубрежку». Психологи говорят, что тогда в памяти остается лишь материал, отработанный утром. Не опаздывайте на экзамен, не одевайтесь вызывающе. Получив билет, назовите его номер. Комментировать содержание радостными или скорбными репликами не стоит. Не стоит также, прочитав билет и поняв, что вы плохо подготовлены по нему, просить экзаменационную комиссию заменить билет. Помните, что вторая попытка оценивается на балл ниже.

Сев на место, успокойтесь, сосредоточьтесь и постарайтесь вникнуть в содержание вопроса. За время, отведенное на подготовку (а это 20—25 минут), не стремитесь записать ответ на вопрос слово в слово, а лучше постарайтесь составить подробный план, запишите важные даты, факты. Отшлифуйте и зафиксируйте начало ответа, оно должно быть содержательным и безупречным. Помните, что справочники, находящиеся в вашем распоряжении во время экзамена, — ваши прямые помощники, так как в них содержится значительная часть информации, необходимой для ответа.

Ответ советуем начать с произнесения плана. В этом случае преподаватель сразу оценит не только круг вопросов, которые вы будете рассматривать в билете, но и вашу способность логически мыслить и грамотно строить ответ.

Потренируйтесь — и у вас обязательно получится! Выглядит очень эффектно!

Ваше выступление должно быть логичным и последовательным. Демонстрация неограниченных возможностей вашей памяти непременно должна сопровождаться обобщениями, раскрытием связи явлений и закономерностей. Держитесь уверенно, но не вызывающе, отвечайте ровным, четким, но негромким голосом. При благоприятном стечении обстоятельств ваш ответ на каждый вопрос займет не более 5—7 минут. Более того, не исключено, что произведенное впечатление будет настолько сильным, что у преподавателей не возникнет необходимости в дополнительных вопросах. Кстати, возможные дополнительные вопросы также приведены в пособии. Подумав над ними, вы легко найдете ответ в тексте вопроса или в литературе, указанной в библиографии. Но знайте, что дополнительные вопросы, которые может задать преподаватель, не должны выходить за рамки эк-

заменационного билета, а нарушение порядка проведения экзамена — основание для апелляции. Помните, что только лист с вашим конспектом является основанием для просьбы к администрации школы и председателю экзаменационной комиссии пересмотреть оценку.

Надеемся, что наши советы помогут вам хорошо подготовиться к экзаменам и сдать их на «5».

Больших вам успехов, дорогие ученики!

Ни пуха ни пера!



Спешная зубрежка

Несмотря на все свои отрицательные стороны, «зазубривание» может иногда оказаться необходимым. Представьте для себя ситуацию следующим образом: "Да, в моем распоряжении всего несколько часов, и придется многое впихнуть в себя за это время. Беспокойство будет мне мешать. Все! Теперь за работу!"

Несмотря на успешное начало, вы можете скоро почувствовать, что в душу начинают закрадываться опасения. В этом случае резко встаньте, отвернитесь на короткое время от вашего письменного стола, сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем вновь приступите к делу. Помните: обязательно дышите медленно и глубоко; быстрое и неглубокое дыхание может способствовать усилению напряженности и нервозности.

Чтобы придать себе уверенность, напишите на карточке слова "мне это под силу». Поместите карточку так, чтобы она всегда была у вас перед глазами.

Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы в занятиях, так как физическая и умственная усталость может подточить ваши силы. Во время перерыва можно просто подняться из-за стола, пройтись несколько раз по комнате.

Не советуем прибегать к помощи стимуляторов – кофе, крепкому чаю или специальным препаратам. Перед экзаменами ваша нервная система сама по себе находится на взводе, и потому о дополнительной стимуляции не может быть и речи. Повышенное содержание кофеина в организме, особенно при тех условиях, когда вы дотянули повторение материала до последнего момента, может привести к самым нежелательным последствиям – дрожанию рук, рассеиванию внимания, беспокойству и необходимости частого посещения туалета.

Утром перед экзаменом

Многие ученики считают полезным ранним утром в день экзамена просмотреть весь материал, чтобы освежить в памяти важнейшие вопросы.

Сосредоточив внимание на последнем повторении, не пренебрегайте завтраком. В день экзамена надо постараться съесть на завтрак немного больше того, к чему вы привыкли. Вы должны, помочь своему организму выдержать 2 – 3-часовую психическую нагрузку. На экзаменах мозг работает с большей активностью, чем в обычные дни, и потому организм нуждается в дополнительных энергетических ресурсах.

Есть еще один важный фактор, который ученики не склонны рассматривать таковым – время на дорогу к месту проведения экзамена. Вполне очевидно, что ученик знает, сколько на это нужно времени. Удивительно, однако, что самые, казалось бы, обычные действия приобретают совершенно иную окраску в дни экзаменов.

В период экзаменов многие находятся в состоянии тревожности, и можно напрямую связать увеличивающуюся частоту дорожных происшествий с этим состоянием.

Для того чтобы застраховаться от возможных неприятных случайностей, выходите из дома раньше, чем обычно в дни учебы.

...Вот, наконец, настает минута, когда вас приглашают в комнату, где проходят экзамены.

Старайтесь держать себя в руках, настраивайтесь на положительный результат.



О чем нужно помнить, готовясь к экзаменам родителям:

Избегайте ссор и разговоров на повышенных тонах, особенно перед экзаменами. Используйте положительные внушения добрыми словами и отношениями. Следите за режимом дня ребёнка во время экзаменов, за сменой его деятельности, хорошим питанием, продолжительностью здорового сна. Не заставляйте ребёнка в канун дня экзаменов всю ночь и утро повторять материал. Проконсультируйтесь у врача, какие успокаивающие средства можно принять ребёнку.

Интересуйтесь делами и подготовкой к экзамену, но не навязчиво. Посоветуйте при подготовке к экзамену использовать все виды памяти: зрительную, слуховую, моторную. Подготовка к экзаменам должна проходить в спокойной обстановке; работа телевизора, музыкальные ритмы отвлекают от возможности сосредоточиться и глубоко вникнуть в повторяемый материал.

О чем нужно помнить, готовясь к экзаменам ученику:

Огромное значение во время подготовки к экзаменам имеют соблюдение режима дня, разумная организация

труда и отдыха. Ночной сон должен составлять не менее 7-8 часов, питание не менее 3-х раз в день.

Начинать и заканчивать занятия необходимо в одно и то же время, что значительно облегчит работу. Наиболее продуктивными являются занятия с утра и после отдыха. Занимайтесь в проветренной комнате, при нормальном освещении. Во время занятий сохраняйте правильную позу, что предупреждает преждевременное утомление.

После каждого часа работы делайте перерывы на 10 – 15 минут. Чередуйте умственную работу с физической. Сделайте всё, чтобы в помещении, где вы работаете, было тихо. Разговоры посторонних, включённый радиоприёмник, телевизор отвлекают от работы.

Читайте бегло, но не торопливо. Это одно из важнейших условий сознательного чтения. Если в работе встретились затруднения, не отчаивайтесь, сделайте перерыв, подумайте над вопросом и возьмитесь за работу вновь.

Целеустремлённость, вдохновение, усилие воли, самостоятельность и настойчивость – условия успешной умственной работы.



СЧАСТЛИВОЙ

СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ!

