

Как готовиться к экзаменам. Советы психолога

Психологическая подготовка

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

- Если очень трудно собраться с силами и мыслями постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Режим дня

Раздели день на три части:

- Готовься к экзаменам 8 часов в день;
- Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку, потанцуй - 8 часов;
- Спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность сделай тихий час после обеда.

Питание

Питание 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, мясо, овощи, фрукты, шоколад.

Перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Правильно организуй свое рабочее пространство.

Поставь на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, т. к. это цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большее количество материала

- Составь план работы
- Просыпайся пораньше и посвящай утренние часы учебе. Наиболее благоприятное время для усвоения материала с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18, утреннее время лучше использовать на самый сложный материал
- Для лучшего усвоения материала желательно повторить его 4 раза:
- Просмотр материала - общая ориентировка;
- Выявление основных идей текста и их взаимосвязи;
- Повторение наиболее существенных фактов;
- Составление плана вопроса и дальнейшее повторение уже по нему;
- Изучать материал желательно с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего ;
- Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 мин. занятий, 10

- мин. - перерыв;
- Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, в начале вспомните, и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу ;
 - Ответы на наиболее трудные вопросы полностью и подробно расскажите родителям, друзьям - это поможет лучше усвоить материал, снять стресс;
 - Не повторяйте билеты по порядку. Лучше напишите номер на листочке и тяните, как на экзамене;
 - Пересказывайте материал перед зеркалом. При этом следите за своей позой, мимикой, жестами, голосом. Ваша речь, весь ваш вид должен выражать уверенность в себе и своих знаниях;
 - Приходите на консультации с собственными конкретными вопросами. Это позволит вам "залатать дыры";
 - Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы повторить планы ответов.

Что делать если устали глаза

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм и ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания.

Чтобы глаза отдохнули нужно выполнить два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх - вниз (25 сек.), влево - вправо (15 сек.);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом на листе бумаги (20 сек.);
- нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону.

Как поддержать работоспособность

- Чередуй умственный и физический труд.
- Делай гимнастические упражнения, отдавая предпочтение кувыркам, стойке на голове, т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
- Береги глаза, делай перерыв каждые 30-40 минут.
- Минимум телевизионных передач!!!

Как одеться на экзамен

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайся избегать ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Всегда помни о чувстве меры. Ничего лишнего!!!

А вот после экзамена - все, что хочешь.

Как вести себя до и в момент экзамена

- Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
- Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты будешь находиться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенность, страха.
- Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
- Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
- Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения.
- Сядь удобно.
- Глубокий вдох через нос 4-6 сек.
- Задержка дыхания 2-3 сек.
- 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.
- Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Не торопись, читай задание до конца.
- Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься.
- Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
- Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Стремись выполнить все задания, но помни, что для **ХОРОШЕЙ ОЦЕНКИ** достаточно одолеть 75-80 % заданий.

Успехов в сдаче экзаменов!!!