# ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ. СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА.

# По материалам сайта: https://школа12.рф/wp-content/uploads/2022/10/Советы-психолога.pdf

Подготовка к экзаменам и их сдача - достаточно стрессовые ситуации для большинства людей. Именно в последние дни кажется/ будто не было ни всех этих лет школьной жизни, ни мудрых преподавателей/ ни прочитанных учебников/ ни вызубренных формул... Чаще всего наибольшее количество негативных эмоций (страх, тревога, волнение) мы испытываем в период подготовки к экзамену. У некоторых уже сейчас даже мысли о предстоящем поступлении тревожат, заставляют испытывать дрожь в коленках. Кажется, что ты ничего конкретного не знаешь, в голове сумбур и каша...

Экзамен - это соревнование, и к нему нужно быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Именно положительный настрой и уверенность в себе - 50% успеха в этой борьбе.

(Тренинги снятия эмоционального напряжения).

* 1. Помните, что волнение и тревога - это полезные вещи, это сигнал к тому, что ты готов к действию, это мобилизация всех сил для достижения поставленной цели. Опасно чрезмерное волнение - оно вызывает растерянность и суетливость ;
	2. Поэтому, четко планируйте свое время. Не стоит садиться за стол с размытой целью

«немного позаниматься или заняться повторением». Ставьте перед собой четкую конкретную цель «дочитать хотя бы до конца главы». Кто-то рекомендует разбивать материал на количество тех дней, которые остались до экзамена. Но чаще всего это не срабатывает, так как на последний день набегает столько не выученных «хвостов», что последняя ночь перед экзаменом вместо отдыха превращается в кошмар!

* 1. Написание шпаргалок помогает: доказано, что визуальное запоминание дается лучше, чем зубрежка. Лучше всего день перед экзаменом посвятить просмотру шпаргалок, чтобы восстановить все в памяти... Тех, кто списывает на экзамене, всегда видно. Только около 20% абитуриентов успешно пользуются ими.
	2. Не позволяйте отрицательным эмоциям и стрессу захлестывать. Верьте в свои силы, чаще вспоминайте ситуации, когда вы были успешны, не забывайте своих достижений.
	3. Не бывает зря потраченных усилий, неуспех - это чаще всего недостаток приложенных сил.
	4. Успокоительные препараты могут притуплять внимание и тормозят мыслительные процессы. По возможности обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.), нервная система перед экзаменом и так на взводе.
	5. Сон в последнюю ночь - обязательно! Ваш организм тоже должен подготовиться к экзамену - отдохнуть. 8. Конечно же этот период для вас очень напряжен: репетиторы, уроки.... Но все-таки, находите время для встреч с друзьями, «разгрузочные» дни никто не отменял. Очень хороши занятия типа аэробики, сходите иногда в спортзал, поиграть в волейбол. Физическая разрядка - первый и один из главных шагов для снятия напряжения эмоционального.

КОГДА ОСТАЛОСЬ ТРИ ДНЯ...

Составьте четкий план подготовки к экзаменам. Рассчитайте дни и распределите билеты и темы по дням, но помните, что последний день должен быть посвящен повторению и обобщению пройденного материала. Обязательно чередуйте отдых и занятия. Для старшеклассников - 40 мин. работы, 15- перерыв, для абитуриентов и студентов 50-60 мин. занятий, 10 - перерыв. В перерыве лучше заняться механической работой, не

«загружая» голову (помыть посуду, подмести пол и т.д.). Очень полезно в перерывах между занятиями проводить небольшие сеансы релаксации (расслабления). При подготовке наше внимание рассеивается, чтобы этого не происходило, уберите все лишние предметы со стола. В комнате должен быть свежий воздух, по линии взгляда хорошо повесить картину или

коллаж, где были бы желтый, голубой, фиолетовый - эти цвета повышают эффективность занятий. В комнате поставьте сирень или зажгите аромолампу с запахом цитрусовых, эти запахи бодрят и благотворно влияют на память. Включите спокойную фоновую музыку, чтобы не отвлекаться на посторонние звуки. Дольше удержать внимание на изучаемом предмете помогает прием «5 шагов» - обзор, вопрос, изучение, пересказ, обзор.

ШАГ 1. Вы просматриваете материал и бегло читаете, чтобы получить общее представление о предмете.

ШАГ 2. Вы придумываете каждой теме, заголовок, если необходимо, каждому абзацу по одному вопросу (желательно их записать).

ШАГ 3. Вы внимательно читаете текст, по ходу чтения пытаясь найти ответы на поставленные вопросы.

ШАГ 4. Вы отвечаете на эти вопросы.

ШАГ 5. Вы еще раз просматриваете материал, внимательно изучая трудные места.

Если вы испытываете сильное волнение перед экзаменом, то попейте настойку пустырника или валерианы. Попробуйте также применить некоторые психологические методы. Один из них называется «Доведение до абсурда». Вы представляете себе полный провал и неудачу, и так много раз. Доведите ситуацию в своем воображении до абсурда, и, когда придете на настоящий экзамен, вам будет намного легче.

Перед входом в аудиторию никогда не ведите разговоров о том, какой преподаватель злой, как его все бояться и что никто не сдаст, - это все настраивает на отрицательный результат, мешает сосредоточиться. Лучше, если вы не будете ждать, а сразу пойдете в аудиторию. Очень важно выспаться перед экзаменом, даже если осталось 1-2 билета, лучше их не выучить, чем пойти на экзамен сонным.

Одежда. Скромность, господа, скромность и опрятность. Пиджак, белая рубашка или блузка - оптимальный вариант и для девушек, и для юношей. Помните, что преподавателей могут нервировать признака вашего благосостояния или пола. Мобильники, золотые украшения и маникюр спокойно дождутся вас дома.

Приметы. Книга под подушкой, монета под пяткой, вопль в форточку «Ловись, халява!» перед сном и мысленные проклятия близких) во время сдачи вами экзамена очень помогают... Особенно в сочетании с прочитанными учебниками, выученными формулами и врожденной грамотностью.

Актерские данные. Не дайте преподавателю прервать вас. Фразы типа: «Предвижу ваше возражение...», «А вот здесь вы могли бы меня спросить...», «Можно спорить, но я просто высказываю свое мнение...», а также другие попытки утомить, развеселить или услышать экзаменатора - не есть путь к успеху, но значительно его облегчают.

Ирония. Нет, не та, с которой вы бросаете комиссии: «Не больно-то и хотелось...», а та, с которой вы поймете: экзаменов в жизни будет много и большинство из них можно сдавать еще не раз..

1. В ночь перед экзаменом отдохните, лягте спать пораньше. Лучше всего перед сном погулять, принять горячую ванну. Спать ложитесь в хорошо проветриваемом помещении.
2. Все, что необходимо вам на экзамене, лучше собирайте вечером, так как утром какая-либо потерянная или не найденная вовремя вещь может надолго выбить вас из колеи.
3. Постарайтесь для снятия напряжения пользоваться упражнениями, а не медикаментами – валерьянкой, так как она снижает активность, затормаживает работу мозга.
4. Шпаргалка – это не замена знаний, а помощник. Если вы будете рассчитывать только на шпаргалку, ваш мозг «отключится», и даже если вы знаете ответ (читали, слышали), вспомнить его вам не удастся.
5. Постарайтесь попасть при сдаче экзаменов в первую половину сдающих, так как ко второй половине экзамена у вас может сложиться отрицательная установка: «Мне уже все равно, только бы скорее уйти домой».
6. При волнении отвлекитесь на ходьбу (по коридору, по лестнице). Двигательная активность поможет вам справиться с тревожностью.
7. Перед непосредственным входом в аудиторию, где принимают экзамен, несколько раз глубоко вдохните, но не делайте слишком много глубоких вдохов, так как у вас может закружиться или разболеться голова.
8. Взяв экзаменационный билет не спешите заглядывать в него. Подойдите к своему месту, успокойтесь, когда почувствуете, что волнение утихло, только тогда внимательно прочтите вопросы. Это поможет сосредоточиться на том, что вы читаете.
9. Составьте план ответа – это поможет вам не потерять нить мысли или какие-либо факты. Отвечайте экзаменационный билет уверенно, постарайтесь говорить не спеша.
10. Если вы не знаете (на 100%) ответы на билет, шпаргалку вытянуть не удалось, помощь зала не помогла, звонок другу на экзамене отменен – пользуйтесь своим личным обаянием.

Экзаменаторы тоже люди.

Желаю успеха!