

Советы психолога



Как успешно сдать экзамены!

Экзамены — это всегда волнение и переживания... еще и огромная ответственность. Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья?

Во-первых, лучше воздержаться от приема успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться, тем более реакция может быть полностью противоположной: начнут трястись руки-ноги, в голове — туман. Также во время подготовки к экзамену каждый час можно делать гимнастические упражнения, это поможет снять напряжение в мышцах и придаст силы для усвоения новой информации.

Во-вторых, полноценное питание. Пища должна быть богата белком: например, на завтрак творог и сметана, а также два раза в неделю яйцо всмятку. Обед может состоять из супа и мяса (75–100 г) с овощами, а на ужин — рыба или курица и сметана. Белок, содержащийся в этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче. Также следует обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами — овощами (капуста, морковь) и фруктами (бананы, апельсины, грейпфруты). Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных каш. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность.

В-третьих, перед самым экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться. На экзамен нужно взять бутылочку простой питьевой воды.

Установка на успех

Создайте у себя положительную установку на сдачу экзамена.

Очень важно заранее создать позитивный настрой на экзамен, который будет стимулировать подготовку к нему. Экзамен следует рассматривать как своеобразную игру, в которой шансов выиграть гораздо больше, чем проиграть. Вспомните, пожалуйста, какую-нибудь ситуацию вашего успеха, когда вы, преодолев все трудности, вышли победителями. Что это за ощущения? Несмотря на то, что экзамен - это, безусловно, серьезное испытание, требующее мобилизации всех умственных и физических сил, он между тем дает вам очень ценную возможность - возможность получить удовольствие от интересного общения с преподавателями, почувствовать себя компетентным в определенной области знаний, приблизиться к своей заветной мечте.

Формируйте позитивные цели.

Как известно, жизнь больше, чем экзаменационная сессия, и это - замечательно! Приступая к повторению (изучению) учебного материала полезно бывает сформулировать позитивные цели, добиться которых поможет сдача именно этого предмета. Подумайте о том, что хорошего, полезного лично вам принесет удачная сдача экзамена, закрепите этот образ, эти приятные ощущения успеха. Для этого вы можете воспользоваться техникой, которая называется «созидающая визуализация» (автор Шакти Гавэйн). Используя силу воображения, вы можете создать позитивные образы будущего, дающие вам уверенность и силу. Если вы время от времени будете возвращаться к ним, добавляя детали, ощущение уверенности с каждым разом будет усиливаться. Между этими позитивными образами и вами сегодняшним образуется незримая связь, позитивный настрой на достижение целей. С каждым разом, когда вы будете создавать себе позитивные образы, вы будете чувствовать в себе новую силу, новую уверенность, желание осуществить свои планы. И с каждым разом это будет все легче и легче.

Подготовка к экзаменам

Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий:

- убрать лишние вещи,
- удобно расположить нужные учебники, пособия, бумагу, ручки, карандаши и т.п.

Следует четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

Хорошо начинать - пока не устал, пока свежая голова - с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Если заниматься не хочется и в голову ничего не идет, то полезно начать с того, что знаете лучше, с того материала, который вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаетесь, и настроение улучшится.

Как поддержать работоспособность при подготовке к экзаменам

Если вы хотите эффективно подготовиться к экзамену, важно соблюдать условия, которые позволят поддержать работоспособность. К примеру, **необходимо чередовать умственный и физический труд**. После 40–50 минут подготовки обязательно устройте перерыв на 8–10 минут. Встаньте из-за письменного стола. Выполните легкие упражнения. Сделайте что-то по дому, например, можно полить цветы, вынести мусор, пропылесосить пол.

А чтобы **сохранить зрение и дать глазам отдых**, делайте перерыв каждые 10–15 минут. Выполните несложные упражнения:

1. Смотрите попеременно вверх-вниз, влево-вправо.
2. Напишите глазами свои имя, отчество и фамилию.
3. В течение 20 секунд фиксируйте взгляд на удаленном предмете, затем в течение 20 секунд – на листе бумаги перед собой.
4. Нарисуйте глазами квадрат, треугольник или любые другие фигуры – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Какие еще важно соблюдать условия, чтобы подготовиться к экзамену и снизить уровень тревоги. **Постарайтесь меньше смотреть телевизор, смартфон или планшет**. Не включайте музыку, иначе вы будете отвлекаться – вслушиваться в текст песни, вспоминать, где и при каких обстоятельствах впервые ее услышали. **Если вы проходите онлайн-тестирование**, чтобы подготовиться к экзамену, **необходимо выйти из социальных сетей, отключить оповещение различных агентов, оставить открытым лишь окно с текстом**.

Как лучше заучивать материал

Используй правило четырёх «П»

- 1 – просмотреть
- 2 – прочитать
- 3 – пересказать
- 4 – проверить

Как лучше повторить материал

- 1) Главное – это распределение повторений во времени
- 2) Повторять заученное рекомендуется в течение получаса, затем через 8-9 часов и через 24 часа, что обеспечит вам перевод информации в долговременную память.
- 3) Полезно повторять материал за 15-20 мин до сна и утром, на свежую голову.
- 4) При каждом повторении нужно осмысленно обращать внимание на более трудные места.

- 5) Возвращаться к изучаемому тексту лучше тогда, когда вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут. Не торопись.
- 6) Для задействования всех видов памяти можно делать краткие записи.
- 7) Помни! Осмысленный тобой материал запомнится прочнее.

Как справиться с волнением на экзамене

Дыши! На экзамене, чтобы успокоиться и сосредоточиться проведите упражнение на дыхание несколько раз: на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

Пропускай! Пропусти трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

Читай задание до конца! Спешка приводит к тому, что ты стремишься понять задание «по первым словам» и достраиваешь неверную (собственную) концовку. Это верный способ совершить досадные ошибки даже в самых легких вопросах.

Сосредоточься на текущем задании! Старайся не думать о предыдущих. Как правило, задания между собой не связаны.

Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

