Рекомендации психолога старшеклассникам по подготовке к экзаменам

Сколько экзаменов каждому человеку приходится сдавать в своей жизни? Вряд ли возможно сосчитать. Много. Или очень много.

Первое собеседование при поступлении в первый класс, первое прослушивание в музыкальной школе, первая олимпиада в школе, соревнование – это ли не серьезное испытание? Постоянные контрольные работы, зачеты, публичные выступления – экзамены, экзамены, экзамены… Маленькие и большие стрессы…

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это выпускные экзамены в школе и практически сразу же вступительные в ВУЗ. Сложным является этот период жизни для молодых людей еще и потому, что они совершают ответственный шаг – определяют свое дальнейшее будущее, свою судьбу.

Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение, как поддерживать хорошую физическую и психологическую форму?

Уместно вспомнить, что тревожность – естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Часто тревожность является полезной. Если человек начал волноваться, – это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают на экзамене. Простейший пример: накануне экзамена сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но… стоит взять билет
и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным. Однако здесь важен один нюанс: в пустой голове ничего не всплывет и не родится. К любому экзамену – необходимо готовиться – и чем серьезнее будет подготовка, тем меньше будет тревожность.

РЕЖИМ ДНЯ

В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности.

Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.

Желательно заставить себя просыпаться пораньше.

Лучше всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.

В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.

Делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин.) и желательно наполнить их физической нагрузкой.

ПИТАНИЕ

Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет грамотное питание. Научно доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Все это вполне достижимо с помощью… еды. Представьте себе, что 20 % калорий, потребляемых нами в день, «съедает» мозг. Соответственно, рацион определяет и умственные способности. Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию.

- Лучшему запоминанию способствует морковь.
- От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук.
- Орехи – для выносливости.
- Клубника и бананы помогут снять стресс.
- Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба.
- Улучшает кровоснабжение мозга черника.
- Ничто не освежит ваши знания так, как лимон.
- А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку.

ЗАПОМИНАНИЕ И УСВОЕНИЕ МАТЕРИАЛА.

- Первый просмотр материала.
- Повторение наиболее существенных фактов.
- Выявление основных идей и их взаимосвязей.

Составление плана:

1. Не читайте подряд весь учебник. Повторяйте по вопросам. На каждый вопрос составляйте краткий конспект или план. Дело в том, что краткую запись ваша память «сфотографирует», на экзамене вы ее обязательно вспомните, а по плану и остальное легко вспомнится.

2. Ответы на наиболее трудные вопросы развернуто пересказывайте, можно кому-нибудь, можно записать на магнитофон и прослушать. Заодно и поймете, какое впечатление ваш ответ произведет на преподавателя.

3. Не думайте «Я все равно провалюсь». Такие мысли не зря называют саморазрушающими. Они не только мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и сумятицу в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как ни странно, не позволяют вам ничего делать или делать все спустя рукава (а зачем, если все равно ничего не выйдет?). Поэтому сосредоточьтесь на конкретных задачах – продумайте программу подготовки на каждый день и настраивайтесь на успех.

4. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов.

5. Перед экзаменом обязательно мысленно проиграйте ситуацию экзамена, представьте все во всех деталях и сконцентрируйтесь на лучшей форме поведения, а на собственные страхи постарайтесь не обращать внимание.

6. Для лучшего запоминания выявите свой ведущий тип памяти:

- при хорошей зрительной памяти используйте рисунки и схемы;
- при слуховой – читайте вслух, слушайте текст, записанный на магнитофон и т.д.

ВНИМАНИЕ

Очень часто бывает так, что во время изучения какого-то предмета появляются посторонние мысли, хочется отвлечься и т.д., особенно когда предмет не из любимых. И в этом случае необходимы дополнительные методы, чтобы сконцентрировать внимание, сделать так, чтобы не отвлекаться. Можно посоветовать следующее.

Во-первых, подготовить специально отведенное для учебы место. Там не должно быть ничего лишнего, что могло бы отвлечь внимание (например, фотографии).

Во-вторых, поза должны быть "собранная", а не "развалившаяся". Сидеть лучше не в мягком кресле, а на твердом стуле.

В-третьих, можно включить тихую фоновую музыку, заглушающую посторонние звуки, которые могут вас отвлечь. Для лучшего УСВОЕНИЯ материала необходим активный подход к делу. При изучении предмета, при чтении книги подчеркивайте важные места, выписывайте их, конспектируйте. Многие из вас, наверное, при изучении (обычно — иностранного языка) используют карточки со словами. Очень полезный метод. Его можно использовать и для всех прочих предметов, записывая, например, правила русского языка, физические законы, математические формулы и т.д. Проверено также, что степень усвоения материала повышают групповые занятия.

ИЗВЕСТЕН ЕЩЕ ТАКОЙ МЕТОД ИЗУЧЕНИЯ (по-английски он называется "survey, question, read, recite, review", или SQ3R, т.е. "обзор, вопрос, чтение, пересказ, повторение")

ПЕРВЫЙ ШАГ — обзор материала: просмотр заголовков и беглое чтение, чтобы представить общее содержание.

ВТОРОЙ ШАГ — к каждой теме (заголовку) сформулировать по одному вопросу.

ТРЕТИЙ ШАГ — читать текст, и по ходу чтения пытаться найти ответы на поставленные вопросы.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ — ответить на эти вопросы.

ПЯТЫЙ, заключительный, шаг — повторить материал (останавливаясь подробно на трудных местах).

ЗАПОМИНАНИЕ

Чтобы хорошо сдать экзамен, надо много выучить, запомнить. Поэтому запоминание — ключевой момент. А значит, надо научиться хорошо и много запоминать.

Методы для тренировки памяти

Чтобы запомнить, например, телефонный номер 231-97-75, можно разбить все цифры на группы и придумать для каждой группы простую ассоциацию. Например, 23 — возраст брата, 1977 — год рождения сестры, 5 — месяц ее рождения. Вместо семи единиц информации стало всего три, да и те относятся к семье.

Для запоминания имен новых знакомых можно использовать такой метод: **повторять имя вслух** (например, часто обращаясь к нему по имени). Известно, что слуховая информация дольше удерживается в памяти, нежели визуальная (правда, это верно не для всех), поэтому для запоминания номера телефона, который вы увидели написанным, повторите его вслух несколько раз.

Мнемонический метод. Для облегчения запоминания какого-то списка несвязанных слов придают ему другую структуру и смысловую нагрузку. Всем с детства известно, как запомнить по порядку все цвета радуги (для тех, у кого еще не было детства, сообщаем: "Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан" - "Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый").

Есть и другие примеры. Астрономы запоминают порядок планет (Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон) с помощью такой фразы: "Морской Волк Замучил Молодого Юнгу, Совершенно Утомив Несчастного Подростка", а математики — цифры числа "пи" (3,14159265358979) фразой "How I want a drink, alcoholic of course, after the heavy lectures involving quantum mechanics" (или по-русски примерно, сохранив мнемоническое правило, так: "Как я хочу и желаю надраться до чертей после сих тупых докладов, наводящих тяжелую депрессию"). Здесь используется количество букв в словах.

Метод loci. Для начала надо пройтись по своей квартире (или другому хорошо известному вам месту) в каком-нибудь определенном порядке

(например, от входной двери до дальней точки квартиры) и пронумеровать каждый предмет меблировки, который встретится у вас на пути. Запомните этот список. Так как это хорошо известное вам место, это не составит особого труда. Может получиться до двадцати слов. Это основные, ключевые слова, которые вы будете использовать для запоминания совершенно других слов.

Предположим, у вас получилось что-то типа: "дверь, вешалка, шкаф", а запомнить вам надо список продуктов, которые необходимо купить в магазине: "сливочное масло, пакет картошки, хлеб". Вы поступаете таким образом: связываете каждый предмет, который необходимо запомнить, с предметом из ключевого списка (предметом мебели) и стараетесь это ярко и красочно представить. Сливочное масло, размазанное по двери, пакет картошки, висящий на вешалке, шкаф, битком забитый хлебом, и т.д. И тогда вам достаточно запомнить эту живописную картину, чтобы запомнить длинный (или не очень) список продуктов. Исследования показали, что этот метод очень эффективен. Предлагали запомнить пять списков по двадцать предметов в каждом. Те, кто использовали метод loci, вспоминали почти в три раза больше предметов, чем те, которые им не пользовались.

ШПАРГАЛКИ

Буду готовиться со шпаргалкой, но на экзамен ее не возьму!

Шпаргалки хороши тем, что во время их приготовления, вы сможете кратко законспектировать объемный материал и лучше его запомнить. Но брать с собой шпаргалки не рекомендуется, так как сама мысль о том, что она у вас есть, будет вам мешать сосредоточиться и лучше ответить.

Способ 1. Шпаргалки и техника.

Заранее продуманный текст начитывается на кассету. Наушник маскируется пышной прической. Необходим пейджер. В разгар экзамена пищит сигнал. На экране сообщение от бабушки. Показываете экзаменатору, выходите, а там…

Способ 2. Шпаргалки от Версаче.

Шов пояса юбки или брюк разрезается вдоль и при помощи нитки и иголки делится на кармашки, соответствующие количеству билетов.

Примечание: в этом варианте необходимо иметь квалификацию портного и фокусника средней руки.

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Спать, положив тетрадь или учебник под подушку.

Брать билет левой рукой, стоя на правой ноге, держа язык за щекой.

Кому-нибудь из родных во время твоего экзамена держаться левой рукой за правое уха, ни на секунду не отпуская.

Накануне потрясти тетрадью с конспектами у открытого окна со словами «Ловись, халява, большая и маленькая» и т.д.

Приметы помогают уменьшить волнение и тревогу. Они, к сожалению, помогают только при добросовестной подготовке. И, несмотря на полную свою бесполезность, они позволяют чувствовать себя на экзамене более уверенно – такова человеческая природа. Пусть вас не смущает то, что вы иногда следуете приметам. Приметы и талисманы – удел не только слабых и неуверенных людей. Кутузов, к примеру, никогда не садился на споткнувшуюся лошадь.

НА ЭКЗАМЕНЕ

Первый шаг – психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее привычной.

На экзамен приходите вовремя, за 10 минут до начала. Раньше не нужно, чтобы не нервничать, позже тоже – по той же причине. Паника среди сдающих экзамен заразительна. Поэтому не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неуспехах, а тем более о требованиях экзаменатора.

Взяв билет, сосредоточьтесь на словах «Я спокоен», медленно повторите их 5-6 раз.

Подготовку к ответу начните с того вопроса, который помните лучше всех, попутно на полях записывая то, что у вас «всплывает» по другим вопросам.

Не пишите подробный текст ответа. Гораздо лучше, составив план ответа, продумать, что вы будете рассказывать. Так как чтение вашего ответа с листа производит неблагоприятное впечатление на экзаменатора.

Объективно оцени преподавателя. Понаблюдай за ним и соответственно веди себя.

Отвечая материал, смотри на экзаменатора и представляй, что ты рассказываешь доброжелательному и спокойному человеку.

Отвечайте с интересом и энтузиазмом. Если вам неинтересно отвечать, это чувствуется. Энтузиазм заразителен, скука – тоже.

А если провалился?

Запомните: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать.

Но признание ошибки – не есть убеждение в собственной несостоятельности, просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху.

Помните – не ошибается тот, кто ничего не делает!

А вообще, вы сдадите экзамены, потому что:

- не паникуете и не пьёте валерьянку вёдрами;
- улыбаетесь;
- готовились долго и усердно;
- высыпаетесь;
- и все эти советы вам не к чему.

Успехов вам и удачи на экзаменах!