

КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ. СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Психологическая подготовка



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

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

Режим дня

Разделите день на три части:

- Готовьтесь к экзаменам 8 часов в день;
- Занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, сходите на дискотеку, потанцуйте - 8 часов;
- Спите не менее 8 часов, если есть желание и потребность сделайте тихий час после обеда.

Питание

Питание 3-4 разовое, калорийное и богатое витаминами.

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

Перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Правильно организуйте свое рабочее пространство.

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

Как запомнить большее количество материала

- Составьте план работы;
- Просыпайтесь пораньше и посвящайте 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:

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

Как поддержать работоспособность

- Чередуйте умственный и физический труд.
- Делайте гимнастические упражнения, отдавая предпочтение кувыркам, стойке на голове, т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
- Берегите глаза, делайте перерыв каждые 30-40 минут.
- Минимум телевизионных передач, компьютерных игр!!!

Как одеться на экзамен

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь 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 помните о чувстве меры. Ничего лишнего!!!

А вот после экзамена - все, что хотите.

Как вести себя до и в момент экзамена

- Перед экзаменом обязательно хорошо выспитесь.
- Идите отвечать в первых рядах. Чем дольше вы будете находиться в окружении переживающих однокурсников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
- Приведите в порядок свои эмоции, соберитесь с мыслями.
- Смело входите в аудиторию с уверенностью, что все получится.
- Выполните дыхательные упражнения для снятия напряжения.

- Постарайтесь сосредоточиться и забыть об окружающих. Для вас существуют только часы, регламентирующие время выполнения задания. Не торопитесь, читайте задание до конца.
- Просмотрите все вопросы и начните с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься.
- Когда приступаете к новому заданию, забудьте все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- Действуйте методом исключения! Последовательно исключайте те ответы, которые явно не подходят.
- Если вы сомневаетесь в правильности ответа и сложно сделать выбор, доверьтесь своей интуиции!
- Оставьте время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Стремитесь выполнить все задания, но помните, что для ХОРОШЕЙ ОЦЕНКИ достаточно одолеть 75-80 % заданий.

Успехов в сдаче экзаменов!!