**Рекомендации психолога при подготовке к экзаменам**

Самое важное в подготовке к экзаменам – это эффективная организация процесса заучивания и повторения.

Самый распространенный при подготовке среди школьников и студентов способ – оставлять все на последний день и последнюю ночь – является самым непродуктивным. Поскольку в результате этого в голове остается такая «каша», что на экзамене бывает очень трудно разобраться и вспомнить нужную информацию, либо – в случае, если у вас очень хорошая память, вы можете успешно вспомнить то, что читали накануне, но уже через неделю в голове не останется почти ничего. Для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение, а этого вами сделано не было. Читая 1 раз, вы «включаете» в работу лишь кратковременную память, и через некоторое время незакрепленная информация вытесняется другой, более нужной в настоящий момент. Итак, вам предлагается несколько способов организации процесса повторения, которые, как показала практика, дают наибольший эффект. Выберите тот способ, который вам показался ближе, тот, который подойдет именно вам.

☺ I способ. Ценность этого способа – в использовании перерывов при заучивании одного билета, одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после – через день.

☺ II способ. Организация рационального повторения:

1. Прочитать – повторить.

2. Повторить через 10-15 минут.

3. Повторить через 8-9 часов.

4. Повторить через день.

☺ III способ. Формула успешного повторения **ОЧОГ**.

**О**– ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.

**Ч**– чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи с второстепенными.

**О**– обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

**Г**– главное. Мысленно перескажите текст, или еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, припоминая при этом главные мысли.

**Как подготовиться к экзамену психологически и физически**

О том, как абитуриентам подойти к первому тяжелому испытанию в их жизни во всеоружии, корреспондент БЕЛТА беседует с ведущим психологом отдела прикладной психологии Академии последипломного образования Министерства образования Беларуси Натальей Сакович.

- Наталья Александровна, что следует учитывать абитуриенту при организации предэкзаменационной работы? - Любое испытание на время - будь то тест либо контрольная - это стресс для организма, независимо от возраста. Но чем старше человек становится, тем тяжелее он переживает преодоление сложного жизненного барьера. Для абитуриентов такое испытание является еще и отбором, а также способом оценки их интеллектуальной и эмоциональной зрелости. Самооценка молодого человека может пострадать существенно в случае провала на тестировании. Чтобы быть готовым к стрессовым ситуациям, первым делом следует четко уяснить для себя, что та тревога, которая присутствует, - вполне нормальное состояние, и ее нужно принимать как должное. Не стоит паниковать, лучше проанализировать, через что эта тревога проявляется: болезни желудка, проблемы со сном и аппетитом, головокружение, общую астению, нежелание что-то делать? Познакомившись со своей тревогой, ею проще управлять, а это возможно в случае тщательной подготовки. Скажем, если первым на стрессовые ситуации реагирует пищеварительная система, выберем соки, фрукты и другие продукты, не вызывающие каких-то физиологических реакций в виде тошноты либо желудочных заболеваний. Залог избавления от тревоги - здоровый сон. Не нужно пренебрегать им при организации режима дня. Еще чуть-чуть почитать, еще что-то там повторить взамен дневного получасового отдыха в кровати - такие мысли часто посещают абитуриентов в период подготовки, однако впоследствии результаты сдачи экзамена или теста для них не самые утешительные. Когда человек свыкся со своей тревогой, следует настраиваться на экзамен либо тест. Каждый пусть ответит на вопрос, какие ресурсы ему в себе стоит активизировать, чтобы взять эту высоту. Есть такое понятие в психологии, как уверенность в себе, фундамент которой - знание. Это значит, что человек уверен в себе тогда, когда он про себя все знает. Закончив подготовку к тестированию, следует разобраться, что я знаю, а чего не знаю. На самом деле тест - это не языковой экзамен, на котором можно начать за здравие, а кончить за упокой. Хорошо бы заранее пройти какие-то дополнительные тестовые задания и засечь время, чтобы ориентироваться, сколько времени лично мне понадобится для выполнения задания. Следующий этап - разработка стратегии выполнения теста: я иду сначала от сложных заданий к простым или от простых к сложным. Психологи рекомендуют сначала сделать более сложные задания, а затем переходить к простым, хотя, как правило, учителя в школах дают иные рекомендации. Необходимо выработать индивидуальную стратегию работы с тестовым материалом.

- Многие молодые люди жалуются на нарушение сна перед экзаменами. Оно связано с сильным волнением, и велик соблазн бороться с ним с помощью

успокоительных пилюль и таблеток. Как психологи относятся к медикаментозному способу успокоить нервишки? - Если есть нарушение сна, а он просто необходим, то лучше обратиться за помощью к специалисту, который порекомендует успокаивающие препараты. Это может быть даже обычный терапевт в поликлинике. Не стоит бояться рецептов врачей. Сегодня достаточно высокий уровень развития медицины, существует большое количество гомеопатических препаратов из природных, натуральных компонентов, которые снимут напряжение, помогут успокоиться и получить необходимый сон. Фактически с их помощью можно управлять тем, чем самостоятельно человек управлять не в состоянии. Но кроме этого можно воспользоваться стратегией Леонардо да Винчи, который считал преступным тратить на сон много времени. В ситуации, когда итальянскому художнику надо было быстро сделать какую-то работу, он спал в течение дня 3-4 раза по 40-90 минут. Да Винчи таким образом распределял время, отведенное для отдыха, чтобы спать рано утром, например, с половины четвертого до шести, а также вечером с половины девятого до половины первого. Обязательным для него был дневной сон после обеда. Примерно столько времени на сон требуется для того, чтобы чувствовать себя в период подготовки и обучения более или менее стабильно. Хотя, конечно, нет ничего лучше и полезнее, чем нормальный ночной сон хотя бы в течение 6 часов.

- Подбор успокоительных средств для каждого индивидуален? - Да, он сугубо индивидуален. Вследствие принятия некоторых препаратов понижается артериальное давление - они противопоказаны к употреблению астеничным, с пониженным давлением людям. Всегда лучше обратиться к специалисту, который кроме медикаментов подберет вам и комплекс витаминов. Есть специальные витаминные комплексы для студентов, переживающих экзаменационную сессию. Они "подкармливают" мозг - стимулируют мыслительную деятельность и усиливают память. Витамины просто необходимы. Весной к "мозговому штурму" добавляется еще и сезонная усталость, снижается иммунитет, и физиологически сейчас не самый лучший момент для сдачи тестирования.

- Как правильно питаться во время подготовки к экзаменам или тестированию? - Рекомендовано употребление активного белка. Учеными доказано, что тревога и стрессовые состояния чаще случаются у вегетарианцев. Углеводов организму также нужно очень большое количество - шоколадка действительно может поддержать в состоянии тревоги. Во время подготовки к тестированию либо экзамену в организм должно поступать достаточное количество жидкости. Студенты сами это чувствуют и перед экзаменом начинают бегать с чашками чая или кофе. Жидкость помогает активизироваться обменным процессам в организме, необходимым для поддержки работы мозга. Кстати, готовиться к экзаменам лучше на свежем воздухе или же проветривать помещение, в котором занимаешься. Пищу следует употреблять небольшими порциями, 6-8 раз в день, чтобы потом в течение дня можно было достаточно активно функционировать с точки зрения мыслительной деятельности. Если голодный молодой человек пришел домой и

съел сразу первое, второе, третье и компот, то его организм в течение полутора часов будет заниматься только перевариванием пищи и до учебы ему не будет никакого дела. Черный хлеб, масло, рыба, сыр, морковь и морковный сок - та пища, которая соответствует всем характеристикам полезности для людей, занимающихся умственным трудом.

- Существует ли универсальный способ быстро успокоиться перед экзаменом и почувствовать себя более уверенно? Есть ли какие-то специальные тренинги? - Встревоженные, обеспокоенные абитуриенты могут воспользоваться аутогенной тренировкой на психологическую устойчивость. Следует взять белый лист бумаги и написать на нем все возможные варианты развития событий в случае неудачи на тестировании. Психика человека построена таким образом, что каждый из нас разрабатывает для себя определенный сюжет поведения и все свои последующие действия с ним соотносит. В таком случае он чувствует психологическую безопасность. Как только шаг в сторону от плана, вся схема разрушается, что влечет за собой серьезные психологические заболевания, тревоги и страхи. Если человек заранее настроен на несколько вариантов развития событий, то тогда он остается защищенным в любой ситуации. На бумаге следует написать, куда я смогу пойти, если провалю тест, где я смогу его пересдать и т.д. В том числе и тот вариант, что в этом году я не поступаю в вуз и ищу себе другое занятие до поры до времени. Аутогенная тренировка также работает на внушение. Известно, что возможности человеческого мозга задействованы лишь на 12%. Для того чтобы активизировать хранящуюся в мозге информацию, нужно психологически настроить себя на то, что эта информация обязательно откроется в нужный момент и я смогу ею воспользоваться. Позитивная формула или установка "у меня все получится, я все знаю", если неустанно повторять ее, - это своеобразная медитация на успех во время тестирования, которая действительно может помочь обрести спокойствие и уверенность перед испытанием.

- Большинство молодых людей не воспринимают тесты всерьез, пока они не замаячат в ближайшей перспективе. Поэтому львиная доля подготовки, как правило, приходится на последние недели и дни. Эффективен ли способ зубрежки накануне испытания? - Зубрежка тоже возможна, если времени на подготовку остается мало. Чтобы она была эффективна, прибегаем к помощи логики. Необходимо определить главную мысль в каждом из тех вопросов, которые собираешься вызубрить. Вокруг главной мысли расставляются образы, какие-то объекты из внешнего мира, которые могут в любой момент подсказать тебе информацию, то есть следует построить логические образные связки. В качестве объектов-указателей могут быть картинки, планы-схемы вокруг одного вопроса. Не надо запоминать материал таким, каким он подан в книге, от начала и до конца. Следуем примеру составителей современных американских энциклопедий - в них вокруг маленького определения сложного понятия размещено несколько картинок. Они легко запоминаются и не менее легко воспроизводятся памятью в нужный момент - поступающий на экзамене, вспомнив картинки, легко раскроет содержание понятия.

- Как Вы прокомментируете универсальный способ запоминания материала по Миллеру? - Американский психолог Миллер открыл секрет "магической семерки" - при одновременном восприятии память человека способна удержать и затем одновременно воспроизвести не более семи объектов. Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи, и материал станет запоминаться проще. Этот метод действительно работает. Считается, что воспроизводимость человеком одновременно более семи запомненных объектов - признак уникальной памяти. Речь идет о кратковременной, а не долговременной памяти, способной "разместить на хранение" в среднем лишь семь объектов.

- И все-таки как готовиться эффективнее - заранее с головой уходить в подготовку или взяться за зубрежку накануне тестирования либо экзамена? - Эффективнее готовится заранее. По своему строению, системе организации связей запоминания человеческий мозг очень похож на компьютер. Если мы одновременно открываем много окон на мониторе компьютера, задаем много параметров, техника может "зависнуть". Так же и мозг. Если к человеку поступает много информации извне, она просто блокируется мозгом с целью сохранения психологической нормы для того, чтобы человек не заболел. В случае постепенной подготовки информация усваивается по частям, не возникает путаницы. Если все-таки остается несколько дней для подготовки, нужно постараться хотя бы не браться за несколько предметов одновременно, один день посвятите первой дисциплине, второй - следующей. Предмет лучше разделить на параграфы, а их в свою очередь на более мелкие части по логическим связкам. Потом формулируются вопросы, из которых вычленяется для запоминания не более семи параметров.

- Эффективно ли повторять заученный материал перед зеркалом или пересказывать его сестре, маме, другу? - Если вы относитесь к категории людей, которым страшно отвечать устно, тогда лучше пересказать возможный ответ на экзамене другому человеку или перед зеркалом для того, чтобы услышать себя. Тогда на экзамене абитуриент будет думать, что где-то это уже было, представит, что на месте преподавателя - зеркало. В случае страха вербального ответа такие тренировки эффективны. Есть еще такой вариант: человек проговаривает текст для лучшего запоминания. Эффективность метода зависит от того, какой вариант восприятия для абитуриента является доминантным. Аудиалам лучше запоминается прочитанный кем-то вслух или прослушанный на диктофоне текст. Визуалам лучше всего читать информацию с любого носителя - от книги до мобильного телефона. Именно для них очень удобны планы-схемы, которые визуалы вспоминают, едва закрыв глаза. А для кинестетиков важно, чтобы заучиваемая информация соотносилась с дополнительными ощущениями - они запоминают звуки, запахи и т.д. Сенсорные ощущения способствуют вспоминанию заученного.

- Стоит ли писать шпаргалки? - Конечно, стоит. С одной стороны, ситуация стресса - это плохо, но с другой стороны, по многочисленным исследованиям, человек в подобной ситуации запоминает больше и быстрее, он более внимателен к глубинной, сложной информации. Все потому, что ему надо преодолеть стресс. Когда мы пишем шпаргалки, мы усугубляем свое беспокойство, думаем, как будем ими пользоваться, как мы их достанем, какого размера они должны быть, как должны быть сложены. Таким образом, мы искусственно создаем ситуацию экзамена, шифруем, кодируем информацию, что само по себе может принести пользу, а также создаем ситуацию экзамена и становимся готовыми к нему психологически, успокаиваемся. Писать шпаргалки вдвойне эффективно.

- Влияет ли то, как будет оборудовано место для учебы, например, цвет обоев, элементы интерьера, на итог подготовки? - Влияет, причем вредит то, что успокаивает, например, комната со светлыми обоями не располагает к учебе. Лучше, чтобы в комнате доминировали яркие цвета для лучшей стимуляции внутренней активности, чтобы не чувствовалась вялость и желание уснуть. Если не раздражают запахи, то можно стимулировать активность различными аромомаслами, побрызгать в комнате любимыми духами либо использовать ароматические палочки с тонизирующими запахами. Очень тонизирует запах кофе. Не обязательно пить его в больших количествах, можно просто помолоть кофе и расставить в чашечках по комнате. Очень сильно активизирует мыслительную деятельность запах апельсина - разрежьте фрукт на несколько частей и оставьте в помещении.

- В некоторых учебных заведениях Беларуси по традиции сохранился экзамен при вузах. Как наладить психологический контакт с преподавателем во время такого внутреннего экзамена? - В этом вопросе очень много зависит от имиджа - принцип "встречаем по одежке" оправдывает себя в ситуации экзамена как никогда. Юноши более или менее им руководствуются, потому что у представителей сильного пола на все случаи жизни имеется дежурный деловой костюм, который спасает ситуацию. Девушка тоже должна быть одета аккуратно и строго. В одежде желательны жесткие прямые формы, ничего лишнего. Волосы лучше убрать с лица, открыть его - открытый человек всегда располагает к себе. Что же касается косметики, она должна быть прозрачная и легкая. Вычурность в одежде и излишества в макияже отталкивают, и выбор будет сделан не в пользу модника или модницы. Формула успеха - сдержанная индивидуальность, но без яркого контраста на фоне других. При вербальном собеседовании всегда есть возможность поговорить "о блохах". Есть такой анекдот о трех отличниках. Трое ребят сдавали экзамен, один сдал на "3", второй на "4", третий на "5". После экзамена стали его обсуждать. И тот, который сдал на "отлично", рассказал, что он хорошо разбирается в биологии, и когда ему стали задавать вопросы, он начал об одном, перешел на второе, а закончил говорить о своих любимых блохах. Преподаватели были в восторге от того, как же он хорошо в них разбирается. Безусловно, блохи - это метафора.

Это что-то такое мелкое, незначительное, но, рассказывая именно об этом, ты можешь показать высший пилотаж. Перед экзаменом нужно проработать глобальный стратегический план, который сможет заинтересовать преподавателя. Важно слышать преподавателя, стараться ответить на его вопросы, выдержав паузу. Пауза позволяет почувствовать в человеке глубину знания, также она дает возможность передохнуть, сосредоточиться, сделать глубокий вдох и рассказать обо всем, о чем знаешь. В ситуации собеседования проводится конкурс, одна из задач абитуриента таким образом подать информацию о себе, чтобы другая сторона поняла, что вы незаменимый для факультета студент и что-то умеете делать гораздо лучше других.

- Что касается распространенных примет: "книга под подушкой", "красное белье" и "халява" - возможно, подверженным самовнушению личностям такие способы тоже могут помочь? - Безусловно. Это один из старинных, широко распространенных способов преодоления трудностей в психологии - перенос ответственности на другого. "Другим" могут быть в том числе какие-то "спасительные" ритуалы и тотемные предметы. Даже если идея с книгой под подушкой сама по себе кажется примитивной, в действительности она очень здорово может помочь в ситуации тревоги. Это своеобразный якорь, на котором человек фиксируется и чувствует безопасность. Если тот ритуал, который он давно практикует, ему помогает, нужно продолжать его использовать. Если безопасность будет внушать человеку финиковая косточка в кармане, то пусть она там валяется.

- В вузах началось проведение профессионально-психологического собеседования по некоторым специальностям. Лишь в случае успешного его прохождения можно рассчитывать на получение профессии дипломата, юриста, журналиста или таможенника в будущем. Насколько необходимо такое новшество? - Полагаю, что выражу общее мнение большинства психологов, сказав, что психологическое собеседование неплохо бы провести перед вступительной кампанией на все те специальности, которые требуют постоянного взаимодействия с людьми. Неплохо бы провести такое собеседование, например, с будущими педагогами. Цель - выявить профессиональное соответствие: насколько человек сможет работать с другими людьми, насколько он психологически устойчив, адекватен, может ли контролировать свои эмоции в той ситуации, когда это необходимо. Собеседование дает возможности посмотреть на ресурсы и возможности человека. Оно ведь предназначено не только для того, чтобы оценить психологическое здоровье личности. Например, беседа с потенциальным будущим журналистом покажет, насколько человек "гибкий", потому что если у него есть устойчивые стереотипы, которые сложно сломать, он не будет интересен в журналистике. Но если есть "гибкость", беглость, оригинальность, это значит, что в ситуации, когда нужно быстро сделать материал, он проявит свои незаурядные способности, а не будет ожидать какой-то команды сверху.

Психологическое собеседование необходимо. Масса неадекватных людей находятся не на своем месте в профессии. Даже при поступлении на факультет психологии не проводится психологическое собеседование и не учитывается, что у самого будущего психолога могут быть личностные расстройства. Как такой специалист сможет помогать людям? Я сама не однажды сталкивалась с людьми, прерогатива которых - работа с людьми, но они абсолютно не устойчивы эмоционально, конфликтны, взаимодействовать с ними крайне тяжело. Я думаю, что посредством психологического собеседования мы все- таки придем к более высокому уровню профессионально подготовки. Здесь не только отбор с точки зрения идеологии и нравственности, хотя это тоже очень важно. Если ты представляешь свое государство, ты должен быть носителем каких-то определенных государственных установок, и если вуз не частный, то он имеет право на организацию и проведение подобных собеседований. В первую очередь следует исходить из психологического содержания процесса. Собеседование позволит достичь хороших результатов с точки зрения эффективности обучения. Ведь если человек готов психологически, он и обучается по-другому, и материал усваивает по-другому, и достижения его в перспективе будут совершенно другие.

**Как готовиться к экзаменам.**Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня будете изучать. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы, какой предмет. Конечно, хорошо начинать – пока не устал, пока свежая голова – с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, заниматься не хочется, в голову ничего не идёт. Короче, «нет настроения». В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интереснее и приятнее. Возможно, постепенно вработаешься, и дело пойдёт. Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 мин. занятий, затем 10 мин. – перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.

Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите всё, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, - это опорные пункты ответа. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день. При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём обязательно делать это не в уме, а на бумаге.

Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно, и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчёт в том, где вы находитесь, сколько вам предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только сделать это надо как можно конкретнее. Отделить лёгкие и сравнительно лёгкие вопросы от тех, на которые вы смотрите как на китайскую грамоту. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между знаемым и незнаемым. Обязательно решайте задачи (по физике, по математике), разбирайте предложения, слова (по русскому языку) – в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказывать, как вы их выполнили. Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, они к тому же как раз и позволяют вам ничего не делать или делать всё спустя рукава (зачем трудиться, если всё равно ничего не выйдет). За несколько дней до экзамена обязательно «проиграйте» мысленно ситуацию экзамена. Представьте себе во всех деталях обстановку, комиссию, свои действия. Если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, подумайте, не слишком ли вы спокойны. Отсутствие некоторого «предстартового» волнения также часто мешает хорошим ответам. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. Каждому известно: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это, однако, ерунда. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим. По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник. Экзамены... Наверное, каждый взрослый человек имеет в своем арсенале пару- тройку собственных экзаменационных историй и некоторый опыт «забалтывания» преподавателя, изготовления шпаргалок, исполнения всех мыслимых и немыслимых ритуалов, долженствующих способствовать успешной сдаче экзамена. С введением ЕГЭ все это можно принимать или не принимать в расчет. Неизменными же остаются лишь три вещи – наличие определенных знаний о предмете, элементарной логики и некоторой уверенности в себе.

Система Единого Государственного Экзамена (ЕГЭ) еще недостаточно хорошо освоена в среде преподавателей и учеников. И хотя ребенок освобождается от дополнительной нервотрепки – обязательной в прошлом сдачи вступительных экзаменов в ВУЗ, психологическое напряжение усиливается именно из-за того, что ЕГЭ совместил в себе прощание со школой и возможность стать студентом, минуя фазу абитуриента. Многобалльность в оценке знаний также непривычна для нас: некоторая категоричность пятибалльной системы заметно упрощала градацию учеников – «двоечник», «троечник», «ударник», «отличник». Единый

экзамен стал новшеством не только для ученика, но и для окружающих его людей, в частности родителей. Теперь они не могут поддержать его, потому что у них все было не так!

Если знания и логическое мышление зависят лишь от самого экзаменующегося, то уверенность в своих силах находится в прямой зависимости от окружающих (преподавателей, учащихся и родителей). Для того чтобы помочь своему ребенку подойти к сдаче экзаменационных испытаний основательно и без паники, постарайтесь выполнить несколько простых советов:

1.Меньше критикуйте свое чадо, подбадривайте его, не акцентируйте внимание на «беспрецедентной важности» предстоящих экзаменов, перестаньте нарочито успокаивать и старайтесь не повышать и без того тревожное состояние ребенка, ведь ему легко передается волнение родителей;

2.Не ведите разговоры о необходимом количестве баллов ЕГЭ – Ваш ребенок и так прекрасно осведомлен о правилах проведения экзамена;

3.Психологи настоятельно рекомендуют прекратить предэкзаменационную подготовку за несколько часов до сна накануне экзамена – мозг должен отдохнуть и структурировать полученную информацию. Получается, что бессонная ночь перед сдачей экзаменов, проведенная «в получении знаний», отрицательно влияет на весь процесс. Обеспечьте ребенку полноценный отдых, чтобы он смог набраться сил и как следует выспаться;

4.Имеет смысл обратить особое внимание на самочувствие ребенка, чтобы вовремя предотвратить его переутомление и ухудшение состояния здоровья. Но делайте это как можно незаметнее и тактичнее. Запомните: такие продукты, как орехи, рыба, творог и курага заметно стимулируют работу головного мозга;

5.Если волнение зашкаливает, а до экзамена остались считанные дни, обязательно обратитесь за помощью к профессиональному психологу или школьному педагогу-психологу.

Самому ученику можно посоветовать следующее:

1.Составьте план подготовки к экзаменам, которую лучше начинать за несколько недель до начала сдачи экзаменов. План должен отражать повторение определенных материалов в те или иные дни;

2.Специалисты советуют начинать с базового материала, самого трудного или, если Вам тяжело приступить к подготовке, с самого легкого;

3.Чередуйте работу и отдых (занятия должны равняться ученическому часу, а отдых составлять около 10-15 минут);

4.Старайтесь не «зубрить», а понимать материал. Составляйте схемы и графики, записывайте ключевые понятия и правила.

Говоря о шпаргалках, хочется заметить, что предосудительное кроется в их использовании на экзамене, а не в их написании. Хорошо, если ребенок понимает, что шпаргалка не заменяет знаний. Если ученик самостоятельно пишет «шпору», то его знания о предмете автоматически систематизируются и закрепляются в сознании. Для некоторых детей само наличие шпаргалки в кармане (без их обязательного использования) уже создает психологическую уверенность в благополучном исходе экзамена. Лучшие уроки дают нам именно экзамены. Экзаменационная пора не только проверяет нас на прочность полученных знаний, дает путевку во взрослую жизнь, но и учит нас усидчивости, выдержке и умению преодолевать различные препятствия.

Умение готовиться к экзамену и сдавать его – целая наука. Надеемся, что рекомендации психолога будут вам полезны.

ПОМНИТЕ, что экзамен: а) это спор, в котором рождается не только истина, но и оценка; б) это беседа двух умных людей. Психологи утверждают, что непотопляемый ученик тот, кто умеет говорить на языке предмета, вовремя блеснет яркой деталью, может автоматически ответить даже на непонятный ему вопрос.

Во время подготовки к экзаменам, естественно, возникает стрессовая ситуация. Это дефицит времени между экзаменами, усталость. Подумайте, как вам более рационально организовать подготовку к очередному экзамену.

Психологами рекомендуется эффективная техника подготовки, к которой добавьте свои собственные приемы:

· Организуйте подготовку по четкому плану (дни, часы, минуты).

· Зная свои «золотые» часы, «жаворонок» вы или «сова», наметьте более сложные темы в часы подъема и легкие в часы спада.

· Если чувствуете себя не в настроении, начинайте занятия с наиболее интересной для вас темы, это поможет войти в рабочую форму.

· Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы. Физические упражнения, юмор, смех снимут психическое напряжение.

· Обратите внимание на обстановку, которая вас окружает, не создавайте хаоса на рабочем столе или диване во время подготовки.

· Успокаивающая зелено-голубая гамма, вид из окна на пейзаж помогут сохранить спокойствие.

· По возможности меньше употребляйте стимуляторы (кофе, крепкий чай), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

· Вечером накануне экзаменов занимайтесь отвлекающим делом - прогуляйтесь, искупайтесь, а ночью обязательно выспитесь.

· Последние 12 часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

Родителям следует уделить особое внимание режиму дня, рациональному питанию выпускника. Создание спокойной атмосферы во время подготовки к экзаменам, вселение уверенности в ребенка, веры в свои возможности помогут еще лучше сдать экзамены. Ваш благожелательный настрой поможет ребенку снять напряжение, чувствовать себя более комфортно во время подготовки.

Одеваясь на экзамен, не пытаясь кого-то поразить, выбирайте то, в чем вам удобно.

Выйти в день экзамена желательно раньше обычного, спокойно пройтись, подышать свежим воздухом, посмотреть на кроны деревьев, траву, небо.

**Некоторые советы по подготовке к экзамену**

1. Вхождение в структурность: всем трудно начинать непривычное для себя дело или входить в непривычный для себя режим дня или работы. Мы пытаемся отложить это на потом. Однако потом может не наступить. Вы должны выделить для нового дела время, и тратить его только на уговоры себя и на мучения, т.к. сначала ничего не будет получаться. И, возможно, после недели мучений вы включитесь в новый для вас режим дня и начнете готовиться к экзамену.

2. Связь уровня беспокойства с уровнем притязаний. Чтобы уменьшить тревогу и беспокойство перед экзаменом, необходимо серьезно готовиться к экзамену на протяжении длительного периода времени. Однако, если вы мало знаете, но при этом имеете высокий уровень притязаний, связанный с поступлением, у вас будут выражены беспокойство и тревога. Для снятия их необходимо или хорошо подготовиться, или снизить уровень притязаний, связанный с поступлением.

3. Понимание, а не запоминание. Важно при подготовке к экзаменам понимать изучаемый материал, а не запоминать его механически. Механическая память относится к разряду кратковременных: если вы чего не поняли, вы можете это быстро забыть. Итак, установка должна быть не на запоминание, а на понимание, за исключением некоторых материалов, которые требуют механического запоминания (исторические даты, исключения из правил правописания и т.п.) 4. Упражнения для механического запоминания: для улучшения механического запоминания дат, цифр, символов и т.п. необходимо создать яркие ассоциативные образы, причем желательно, чтобы эти образы были нестандартными и имели связь с запоминаемым контекстом.

5. Не рекомендуется изучать новый материал непосредственно перед экзаменом (за одну, две недели). Он может заслонить собой старый материал, затруднить его припоминание. Лучше за две недели перед экзаменом заниматься повторением, закреплением пройденного материала

6. Испытательный экзамен: следует поучаствовать как минимум в двух испытательных экзаменах, чтобы адаптироваться к условиям проведения экзамена: на знакомую, привычную среду мы тратим меньше сил.

7. Отдых перед экзаменом. За два - три дня до экзамена необходимо прекратить подготовку к нему - больше развлекайтесь, отдыхайте.

8. Физическая подготовка. Для того, чтобы быть в хорошей интеллектуальной форме, сохранять свое физическое и психическое здоровье, необходимы определенные физические нагрузки. Физические нагрузки для каждого индивидуальны, но десятиминутные разминочные упражнения могут быть рекомендованы всем по мере необходимости в перерывах между интеллектуальной деятельностью, а именно: круговые движения головой для того, чтобы снять напряжение с шейных позвонков; массаж шейных позвонков и в особенности 7-го шейного позвонка; наклоны туловища или "танец живота"; упражнение "ванька-встанька": лежа на спине приподнимать и опускать ноги за голову; массаж спины или всего тела.

Эти упражнения и массаж позволяют снять психическое и физическое напряжения и регулируют правильное течение жизненной энергии ЦИ, для которой необходима гибкость позвоночника. Поэтому все эти упражнения, так или иначе, связаны с позвоночником.

9. Наиболее удобная поза для занятий, способствующая усилению интеллектуальной энергии - поза ученика: ноги под собой, или поза ложного лотоса: ноги скрещены. Наша обычная поза, когда мы сидим на стуле, а ноги свешены - не самая оптимальная для занятий. Итак, чем ближе ступни ног к корпусу тела, тем эффективнее распределяется наша энергетика при интеллектуальной деятельности.

10. Советы по поводу питания: ваша еда должна быть богата витаминами и микроэлементами и должна быть калорийной, т.к. на интеллектуальную деятельность организм расходует больше энергии, чем на физические нагрузки (мясо, рыба, цветная капуста, шоколад, поливитамины - Юникап и т.п., витамин С) 11. Определенная доза развлечений: не лишайте себя развлечений во времяподготовки к экзамену: награждайте себя за успешную неделю занятий одним днем отдыха и развлечений. Иначе может возникнуть переутомление, которое может свести на нет все ваши усилия по подготовке. Основные признаки

переутомления: плохое настроение, раздражительность, отсутствие интереса, снижение интеллектуальной деятельности: плохой анализ, синтез, понимание, запоминание, и т.п., а также плохое соматическое состояние: болезни, обострение хроники. 12. Не конфликтовать: конфликты, ссоры, обиды забирают определенную часть интеллектуальной энергии. Эту "роскошь" нельзя себе позволить. Необходимо простить всех своих врагов, не обязательно при этом с ними общаться.

13. Не тратьте время на изготовление шпаргалок: знания, которые вы усваиваете, если даже вы их считаете ненужными для вашей будущей специальности, обогащают вас, развивают ваше умение мыслить; во-вторых, наличие у вас шпаргалок на экзамене увеличивает вашу нервозность, что понижает продуктивность вашей интеллектуальной деятельности; в третьих, вы можете потерять все, если они обнаружатся.

14. Непредсказуемые социальные перемены могут внезапно лишить нас нажитых денег, недвижимости и политической власти. Но то, чему мы научились, всегда наше, и это самый надежный вклад. Делайте вклады в самого себя, становитесь профессионалами своего дела, так вы заслужите любовь ближнего и получите гарантию своей полезности при любых поворотах судьбы.

15. Если вы собираетесь идти на экзамен с большим количеством родственников и друзей, то учтите, что данный фактор может увеличивать значимость экзамена и поступления (т.е. значимость будущего) и мешать вам сосредоточиться на процессе решения, т.е. быть "здесь и сейчас".

16. Перед экзаменом необходимо выспаться, позавтракать, правда, не рекомендуется сверхплотный завтрак (клонит ко сну), если есть какие-то ритуалы, приносящие вам успех - исполнить их. Если излишне беспокоитесь и напряжены - необходимо сделать физическую разминку, в особенности раскрепостить позвоночник или массаж спины и настроиться на успех.

Приходить на экзамен желательно в привычной для вас одежде, в которой вы себя уютно чувствуете. Нежелательно одевать что-то новое (лишние энергозатраты на адаптацию).

17. Для того, чтобы снять излишнее волнение перед экзаменом и сопутствующие ему симптомы, связанные с желудочно-кишечным трактом, необходимо массировать точку "божественного хладнокровия". Она находится в верхнем сегменте внешнего края большеберцовой кости (на четыре пальца ниже конца коленной чашки, с правой стороны). Определить ее можно по болезненности ощущений.

18. Для улучшения сообразительности, ускорения темпа мышления, скорости реакций, наблюдательности, улучшения запоминания дат желательно массировать "точку-компьютер". Данная точка локализуется на спине: остистый отросток III грудного позвонка, иногда область II грудного позвонка или под остистым отростком IY грудного позвонка. Точки следует массировать утром

после умывания, в течение полутора минут зубной щеткой нанося на них растительное масло. Точки, находящиеся на спине, растираются мочалкой. Те же манипуляции проделываются перед сном. Данные точки можно массировать как однократно при необходимости, так и в течение 2-х и более месяцев для лечебных целей.

19.Поведение во время экзамена: не конфликтовать, не злиться, абстрагироваться от аудитории, не торопиться с ответами: времени обычно хватает всем. Необходимо выбрать эффективную стратегию решения тестовых заданий в зависимости от ваших индивидуальных особенностей. Если вы быстро переутомляетесь, то, наверное, лучшее для вас ответить на вопросы по тем предметам, которые по выбранной вами специальности имеют высокий коэффициент. Если у вас инертная нервная система, которая проявляется в долгом раскачивании, включении - начните с самых легких вопросов, потом переходите к трудным.

20. На экзамене максимально включитесь в настоящее время, о будущем будете думать после экзамена. Забудьте о своих баллах. Получайте удовольствие от процесса решения тестовых заданий. Забудьте, что вас будут оценивать. Ориентация на будущее время может снизить вашу продуктивность и успешность, т.к. увеличивает чувство беспокойства и тревоги. Правда, небольшое чувство беспокойства и тревоги должны быть, т.к. они необходимы для мобилизации всего организма, но не должны зашкаливать и переходить в чувство страха и ажиотажной тревожности: такое состояние не способствует принятию правильных решений.

Советы психолога по подготовке к экзаменам Приближается предэкзаменационная пора, пора выпускных и вступительных экзаменов с ее радостями и разочарованиями. Вам предстоит преодолеть свой первый серьезный жизненный барьер - переход во взрослую самостоятельную жизнь в современном обществе.

Вся жизнь человека состоит из всевозможных испытаний. С разными контрольными работами, сочинениями, диктантами, тестированиями и другими испытаниями вы встречались с первых дней обучения в школе. Подготовка к экзаменам является актуальным и достаточно непростым вопросом для многих учащихся. Чрезмерное волнение, различного рода переживания, а порой даже стресс наблюдается у людей в этот ответственный период жизни. Потому как от успешной сдачи ЦТ во многом зависит поступление в Вуз, а хорошее высшее образование, как известно — это путёвка в жизнь!

Предэкзаменационную подготовку можно разделить на два вида: теоретическую и психологическую. Только в совокупности этих двух видов подготовки человек может рассчитывать на уверенные прочные знания по изучаемому предмету, да и на успех в целом.

При подготовке к экзамену повторение играет главную роль в формировании механизма воспроизведения материала на экзамене. Успешность воспроизведения материала во многом определяется способом

его запоминания. Например, способ группировки материала облегчает запоминание многозначных чисел, формул. Для запоминания формулировок теорем удобно использовать ассоциативный прием, то есть устанавливать сходство между содержанием, которое надо запомнить, и знакомым предметом. Например, запомнить теорему Пифагора помогает следующая фраза: «Пифагоровы штаны во все стороны равны». Вспомнить формулы приведения помогает так называемое «лошадиное правило». Запомнить какой-либо повторяемый материал вам поможет метод ключевых слов. Эти слова должны отражать смысл повторяемого материала и логически должны быть связаны между собой, образуя цепочку. Восстанавливая в памяти эту цепочку, вы легко сможете воспроизвести содержание материала. Помните, что любой повторяемый материал запоминается и воспроизводится намного успешнее и эффективнее, если вы будете хорошо понимать, для чего повторяете этот материал.

Любое испытание - ситуация экстремальная, которая сопровождается напряженным, конфликтным и тревожным состоянием человека.

Поэтому наше знакомство с информацией в области психологии стресса и способами снятия внутреннего напряжения может дать вам инструмент самопомощи при подготовке к испытанию. Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться с волнением, напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя инструмент самопомощи. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

Давайте сначала рассмотрим некоторые методы самопомощи, которые помогут вам «сбросить» внутреннее напряжение на подготовительном этапе к испытаниям.

Например, вам нужно готовиться к экзаменам, а в голову «лезут» посторонние мысли. Попробуйте простейший аутотренинг. Он позволит нам включиться в любую деятельность. Для этого сядьте за стол, где лежат книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8-10 раз: «Я могу писать. Я могу писать... Я пишу. Я пишу!». Интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, по главное условие - они должны быть короткими и существенными.

Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо попробовать написать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерывать процесс «врабатывания». Через некоторое время работа по- настоящему захватит вас.

Активность вашего внимания и умственной деятельности можно повысить, например, с помощью приятных запахов (лимон, лаванда) или при наличии негромких фоновых звуков (приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и др.).

Не следует, забывать, что умственную деятельность повышают манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности. Поэтому, вам при монотонной работе следует через каждые 15 минут делать короткую паузу (1-2 минуты) или переключаться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. Во время перерыва можно расслабиться, посидеть с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: потанцевать под музыку, сделать несколько ритмичных движений.

Сбросить внутреннее напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче экзамена вам помогут методы саморегуляции. Одни методы саморегуляции основаны на использовании человеческих возможностей, которые он имеет «под рукой». Они связаны с разумным планированием режима труда и отдыха. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки к испытаниям психоэмоциональное напряжение, сильную усталость, а, может быть, и теряете самоконтроль, вам надо найти способы «остановки» себя. Перечислим некоторые из них:

J сделать паузу в работе по подготовке к экзамену; J выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, пли переместиться в другую ее часть;

J подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;

J опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты; J постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.п.

Другие методы саморегуляции, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, — это психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Они базируются на четырех способах саморегуляции: релаксация (расслабление), концентрация, визуализация и самовнушение. На этих способах основана саморегуляция, например, аутотренинг, ауторелаксация.

Основной способ саморегуляции - самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть обличено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы «не» (я хочу, я могу и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Применение подобных способов саморегуляции поможет вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватно проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы вам полезно: ☺ понять и спокойно обдумать проблемы, поставленные в задаче, собраться с

мыслями для их решения;

продумать возможные способы решения проблемы, поставленной в задании;

рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, затем приниматься за более сложные;

постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего

отведенного времени для выполнения заданий;

не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;

помнить, что очень важна положительная самооценка: проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами и все будет хорошо...» Следует помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции. На выполнение работы дается три часа (180 мин), поэтому вам следует его рационально распределить. Для более эффективного использования времени на экзамене постарайтесь заранее смоделировать и проиграть ситуацию испытаний. Поставьте перед собой часы и заметьте время, которое вы затратите на выполнение демонстрационного варианта экзаменационной работы и отдельных ее частей. Постарайтесь работать без перерыва и сравните затраченное вами время с отведенным. Успешность выполнения заданий работы на экзамене Вы обеспечите, конечно же, хорошим настроем и серьезной подготовкой.

Идеальный вариант правильной теоретической подготовки к ЦТ - это добросовестное изначальное изучение преподаваемого материала. Здесь важным фактором является корректное распределение учебного материала на весь этап подготовки и постепенное изучение по пунктам, не торопясь.

Правильно организованный быт так же является важнейшим фактором, так как от способности организма переносить нагрузки зависит многое. *Категорически не рекомендуется активно заниматься чем-либо ночью, принимать много кофеина и злоупотреблять никотином*. В идеале эти вещи лучше исключить вообще!

Следует выделить **специально-отведённое время для физической активности**. Это могут быть прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, занятия всевозможными видами спорта (благо выбор велик). Но Вы должны чётко понимать, что всё должно быть в меру.

*В период подготовки к ЦТ менять радикально режим дня не следует*, так как резкая смена привычного образа жизни плохо сказывается на биологических ритмах человека и требует длительного периода адаптации.

Поэтому во время подготовки к *ЦТ*следует оставить свой режим дня прежним, внести лишь некоторые минимальные коррективы.

*Не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счёт сна*. Спокойный продолжительный сон снимает умственное утомление, восстанавливает потраченные силы организма, а так же играет важную роль в механизмах памяти человека. Поэтому сокращение сна может привести к вялости, плохому психическому самочувствию, апатии, что просто недопустимо! Если есть возможность, желательно добавить к основному сну ночью ещё час полтора дневного сна (кратковременного).

Следующим важнейшим фактором правильной подготовки к *ЦТ*является **правильное питание.**Во время интенсивной умственной работы рекомендуется четырёх разовое питание. В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Питание должно быть средней калорийности. Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов - овощей и фруктов. В качестве основных источников витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а так же мёд и грецкие орехи.

Психологическая подготовка перед *ЦТ*должна заключаться в создании оптимально функционального состояния. Медитация, различного рода аутотренинги — всё это как-никак лучшим образом подходит для улучшения внутреннего баланса человека, его психической уравновешенности. В заключении хочется сказать, что для психологической готовности, за день до нужно просматривать уже знакомые изученные материалы, а не пытаться что-то выучить на скорую руку.

По поводу различных примет и обычаев. Всё-таки стоит быть реалистом и скептически относиться к данным вещам. Только реальные знания и возможно совсем немного удача помогут вам сдать *ЦТ*(а если Вы верите в Бога, то, разумеется, стоит просить помощи у него).

Так что не волнуйтесь, не спешите, относитесь ответственно к вашей цели успешно сдать *ЦТ*, будьте уверены в своих силах, и вы сдадите! Ни пуха, ни пера!

**УСПЕШНОЙ СДАЧИ ВЫПУСКНЫХ ЭКЗАМЕНОВ!!!**