

Советы психолога – как готовиться к экзаменам.

Экзамен в учебном процессе – это маленький этап жизни взрослеющего человека. Как «взять себя в руки» и побороть волнение и напряжение? Как успеть за короткое время – как правило, один-три дня – разместить в голове информацию целого учебника или не тонкой тетради с конспектами? Спать некогда! Еда ...организм не принимает! Гулять? Да ни в коем случае! В сутках всего 24 часа, Жизнь закончена!!! - Паника в самом разгаре.

Давайте начнём сначала! В сутках целых 24 часа, а впереди несколько дней – и первое, что надо понять - всё возможно, если подойти к процессу с головой.

1. «Сон – это лучшее лекарство для выздоровления» - первое правило врачей ещё с давних времён, а ведь напряжение и волнение во время сессии сродни лёгкой простуде.
2. Хорошая, вкусная еда добавит положительных эмоций и сил организму.
3. Короткая прогулка позволит взбодриться и прибавит сил для следующего занятия.

Распределите время суток с учётом необходимого сна, приёма пищи и прогулки и можно начинать подготовку к экзамену.

Теперь настала пора учебников, конспектов и компьютера! Соберите всё, что у вас есть по данной дисциплине, сверьте наличие материалов с вопросами и начинайте готовиться. Но как это всё запомнить? В этом и состоит главный вопрос:

- Существует немало способов для запоминания: с помощью ассоциаций, схем, планов... Какой из методов самый эффективный?

Все перечисленные методы хороши и они действительно работают. Как правило, человек, в процессе обучения, используя разные методы запоминания, находит «свои», те, которые будут наиболее эффективны для него. Немалую роль в предпочтении тех или иных методов запоминания играет ведущая модальность человека и доминирующее полушарие мозга. Поэтому здесь нельзя однозначно сказать, какой метод наиболее эффективен. Для каждого он будет своим.

- Есть ли разница между тем, когда студент повторяют знания про себя и вслух?

Повторение материала «про себя» неэффективно. Кажется, что помнишь, знаешь, а начинаешь отвечать — и ответ получается скомканным, отрывочным. Лучше составить план, схему ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.

Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая ответ вслух перед зеркалом. Тогда включается особый вид памяти — ***речедвигательная*** память, и на экзамене этот материал легко вспомнится.

- Как развивать свою эмоциональную устойчивость?

Для тренировки эмоциональной устойчивости очень полезным и эффективным будет упражнение **«Полчаса, которые принадлежат только мне»**.

Суть данного упражнения в том, чтобы подарить себе хотя бы полчаса после занятий, для того, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным, подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробуйте вообразить, о чем они думают, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами или, наоборот, заполните паузу активными движениями: потанцуйте под ритмичную музыку. Главное, чтобы эти полчаса вы провели исключительно по собственному желанию и чтобы они принесли вам удовлетворение и радость.

Также развитию эмоциональной устойчивости способствуют **методы саморегуляции**, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой. Можно выделить четыре способа саморегуляции: релаксация (расслабление), концентрация, визуализация и самовнушение.

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

- Многие преподаватели считают, что нельзя долго учиться за день до экзамена. Согласны ли Вы с этим?

Да. За день-два до экзамена необходимо выбрать щадящий режим: побольше отдыхать, предпочесть активному отдыху спокойный, избегать сильных физических и умственных нагрузок, предпочтительны неспешные прогулки. В ночь перед экзаменом очень важно выспаться. Многие совершают ошибку: всю ночь перед экзаменом проводят за книгами, эффект такого поступка обратный — вместо того, чтобы систематизировать знания и осуществить прекрасный ответ на экзамене, мозг переутомляется, появляется эффект «тяжёлой головы» и человеку зачастую начинает казаться, что он «ничего не помнит». Поэтому не стоит напрягаться, а лучше лечь пораньше и проснуться со свежей головой и хорошими мыслями.

Все необходимые приготовления для экзаменационного дня стоит провести не утром в день экзамена, а накануне: подготовить одежду, зарядить мобильный телефон, сложить необходимые документы, письменные принадлежности (в том числе и запасные) — это поможет не беспокоиться по мелочам.

- Некоторые люди в ночь перед экзаменом спят с учебником под головой — считается, что так все знания «переползут» в голову. Или кричат в форточку: «Халява, приди!» Как воздействуют такие приемы на человека?

Все эти так называемые «обряды», а точнее, приемы, не что иное, как способ конструктивной, положительной психологической настройки на экзамен и убеждение себя (то есть самовнушение) в том, что все будет хорошо. Поэтому учащемуся будет полезно вспомнить все, что ассоциируется с успешно сданными экзаменами, чтобы потом закрепить «хорошие приметы» в качестве своих собственных «ритуалов», которые станут сопровождать его на протяжении всех последующих испытаний.

- Как не волноваться в день экзамена?

Справиться с волнением в день экзамена практически невозможно, особенно, если этот экзамен первый в жизни или решает дальнейшую судьбу сдающего. Тем не менее, можно несколько снизить уровень стресса и обеспечить себе успех.

Не стоит в этот день принимать успокоительные препараты, так как они могут вызвать сонливость или расфокусировать внимание. Вместо этого лучше позавтракать. Завтрак должен быть достаточно плотным, но не обильным (обильная еда вызывает желание поспать).

- Считается, что шоколад помогает запоминать. Это правда?

Да. Шоколад активизирует мыслительные процессы. За завтраком можно съесть несколько кусочков шоколада.

Для того чтобы справиться с физическим напряжением, нужно сделать зарядку или физическую разминку перед завтраком.

Идти на экзамен рекомендуется в привычной одежде, которая на подсознательном уровне обеспечит комфорт и чувство защищённости. В качестве «группы поддержки» можно позвать с собой самых близких людей, которые могут помочь отвлечься и снизить чувство тревожности.

Также желательно хотя бы за несколько дней до экзамена освоить специальные дыхательные упражнения, которые позволят достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать функциональное состояние. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

Чтобы справиться с волнением, также можно выполнить упражнение «Продышка»: медленно сделайте вдох, считая до 7, потом задержите дыхание, досчитав также до 7, и выдохните, вновь считая до 7. Из-за того, что мы дышим медленно, сердце начинает биться медленнее, и количество адреналина в крови уменьшается.

- Как правильно вести себя на экзамене?

Во время экзамена желательно не думать ни о чем, кроме самого экзамена. Мысли о том, что случится, если Вы неудачно пройдёте испытание или мечты о том, как прекрасна будет жизнь после его успешной сдачи лучше оставить за порогом учебного заведения.

Необходимо сосредоточиться на предстоящем событии. Получив задание, не нужно стремиться мгновенно начинать писать ответ на вопрос. Как правило, время, которое предлагается для выполнения задания, рассчитано на то, что человек должен предварительно подумать. Лучше спокойно вспомнить всё, что Вы читали по данной теме и затем приступить к выполнению задания.

На устном экзамене необходимо сначала составить схему ответа.

Даже если есть полная уверенность в своём ответе, не стоит раньше всех сдавать работу или идти отвечать лучше еще раз всё обдумайте и перечитать написанное и только после этого сдавать работу или отвечать.

Полезные приемы и секреты, которые помогут подготовиться к экзаменам:

- Используйте знания психологии о влиянии цвета на человека. В процессе подготовки к экзаменам желательно окружать себя предметами желтого и фиолетового цвета. Желтый цвет способствует запоминанию, а фиолетовый стимулирует интеллектуальные способности и умственную активность.
- Еще один прием, который можно использовать перед экзаменом: необходимо ... оттащить себя за волосы, расположенные на затылке (взяв волосы в ладонки, медленно и плавно потянуть их вверх). Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.
- Также используйте возможности ароматерапии. Натуральные эфирные запахи нормализуют психическое состояние человека, уравнивают процессы, происходящие в организме. Активизации умственной деятельности, концентрации внимания, сосредоточенности способствуют ароматы лимона, лаванды, розмарина, герани, апельсина. Снять нервное напряжение и волнение помогает смесь эфирных масел для аромалампы, состоящая из четырех капель герани, трех капель лаванды, двух капель

можжевельника и одной капли тимьяна. Также успокаивающими свойствами обладают: герань, жасмин и мелисса. Расслабиться помогают ароматы базилика, лаванды, мелиссы, апельсина, розы, сандала, кедра. Снять общий стресс от переутомления поможет следующая смесь: лаванда – 4 капли, апельсин – 3 капли, герань – 2 капли, розмарин – 1 капля.

- Смехом тоже можно «ударить» по стрессу. Малазийские ученые установили, что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон. На протяжении девяти дней 30 учащихся проходили курс смехотерапии перед экзаменами. Эти занятия включали в себя обучение особым дыхательным приемам, имитирующим смех человека. Во время тренинга добровольцы смеялись по несколько часов в день. В итоге сдали экзамены все без проблем. И совсем не нервничали. По словам учащихся, физически они ощущали себя гораздо лучше, чем обычно. Смех – это также отличное средство борьбы со страхом. Так что никогда не забывайте про чувство юмора — пусть оно не покидает Вас и во время экзамена.