

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 ЕГЭ 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 «вработывания». 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 психозмоциональное напряжение, сильную усталость, а, может быть, и теряете самоконтроль, вам надо найти способы «остановки» себя.

Перечислим некоторые из них:

-сделать паузу в работе по подготовке к экзамену;

-выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;

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

-опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;

-постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.п.

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 ЕГЭ 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 ЕГЭ 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 ЕГЭ 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 ЕГЭ 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. Ну и напоследок хочется сказать, что для психологической готовности, за день до ЕГЭ 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 ЕГЭ.

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