

Психологическая подготовка к экзаменам.





Экзамен как психологическая нагрузка

Экзамен – ситуация, требующая концентрации и немедленного ответа, когда в организме человека срабатывает механизм «запуска стресса».

Экзамен – двойная психологическая нагрузка, связанная, как с периодом подготовки, так и непосредственно с моментом сдачи самого экзамена. Все это время учащиеся психологически и физически находятся в состоянии стресса, который может привести к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональном сдвиге, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения, что может отразиться на результатах сдачи экзамена.

Информационный



Эмоциональный

Информационные перегрузки

(низкий темп принятия решений при высокой ответственности за последствия)

Текущие и будущие тревоги;

Страхи фобии;

Боязнь неудачи.

Для начала поговорим об особенностях памяти

Память

• Произвольная



• Непроизвольная



Эффективность произвольной памяти ЗАВИСИТ ОТ:

1. Целей запоминания
2. Приемов заучивания
 - ☹ механическое
 - ☺ **смысловое (логическое)** (эффективность в 20 раз выше!)

«Лучше 2 раза прочитать текст и 2 раза воспроизвести, чем читать бесперебойно 8 раз».

- *Прочтение текста и разделение на части.*
- *Составление плана к тексту.*
- *Осмысливание и пересказ каждого пункта плана отдельно.*
- *Пересказ в целом всего текста в соответствии с планом.*

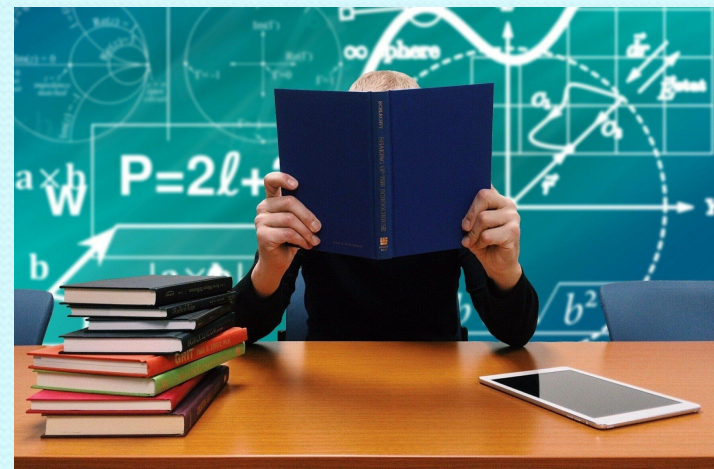


ПРИЕМЫ ЗАУЧИВАНИЯ

Образные приемы запоминания

(перевод информации в наглядность):

в образы, графики, схемы, таблицы, рисунки, картинки, записки на стенах (вывешивание формул, терминов), выделение главного и подчеркивание в тексте, сокращенные записи, лабораторные работы, прослушивание записей на магнитофоне; заучивать, пересказывая на ходу и используя жесты.



ПРИЕМЫ ЗАУЧИВАНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

- ☺ Мнемотехнические приемы запоминания (спец. приемы для облегчения запоминания):
планы, тезисы, шпаргалки, записи на руках, записки.
- ☺ «Эффект края» (лучше запоминается начало и конец изучения материала, поэтому трудное лучше заучивать в первую очередь).
- ☺ **Внимание**, сосредоточенность на материале.



Советы по развитию внимания

- не перегружать внимание во время занятий большим кол-вом предметов на столе
- работать «блоками»: 30-40 минут занятий и короткий отдых
- разнообразить виды занятий
- тренируйтесь: одновременно читать и зарисовывать, записывать
- не злоупотреблять телевизором, компьютером, музыкой.

Как готовиться к экзамену?

- Оборудовать рабочее место.
- Приступая к подготовке, полезно составить план на день.
- Начинать изучение, когда нет усталости, «на свежую голову», с трудного материала. Если нет настроения – тогда с легкого, интересного.
- Чередовать 40 минут работы с 10 –м перерывом (помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, подышать воздухом).
- Повторяйте материал по вопросам (сначала запишите план ответа и вспомните все, что знаете по этому вопросу. Затем проверьте и дополните материал по учебнику).
- Обращайте внимание на подзаголовки, выделенный текст, даты, выделяйте главные мысли (это опорные пункты ответа).
- В конце каждого дня по составленным планам ответов на вопросы мысленно вспомните весь изученный материал.
- Ответы на трудные вопросы рекомендуется давать полные, рассказать маме, другу.
- Выполняйте практические задания: решайте задачи, делайте грамматические разборы предложений и т.д.



Накануне экзамена

- Не повторяйте материал по порядку, повторяйте трудные вопросы.
- Представьте ситуацию экзамена во всех красках, со всеми чувствами и переживаниями.
- Готовясь к экзамену, не думайте о провале, это разрушает вас!
- Перед экзаменом выспитесь. Нужно встать отдохнувшим, здоровым, полным сил и энергии.



Во время экзамена

- аккуратно заполните регистрационный бланк
- ознакомьтесь с инструкцией по исправлению ошибок
- ознакомьтесь с требованиями к оформлению решения и записи ответа перед каждой частью заданий -для экономии времени пропускайте задания, которые не удастся выполнить сразу, лучше вернетесь к ним потом
- постарайтесь выполнить как можно больше заданий, времени достаточно (3-4 часа)
- записи выполняйте аккуратно, разборчиво.



Как вести себя во время сдачи экзаменов

- **Будь внимателен!**

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит количество твоих ответов, засчитанных как верные!

- **Соблюдай правила поведения на экзамене!**

Не выкрикивай с места, если хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка или, в случае возникновения трудностей, с тестопакетом: опечатки, пропущенные буквы, отсутствие текста в бланке.

- **Сосредоточься!**

После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

Не бойся! Жесткие рамки времени не должны повлиять на качество твоих ответов. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

● Начни с легкого!

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

● Пропускай!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднений.

● Читай задание до конца!

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять задание по первым трем словам и достраиваешь концовку в своем воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому методы, которые ты применил в одном вопросе, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Другой бесценный психологический эффект такого совета: забыть о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое задание – это шанс набрать баллы.

● Исключай!

Многие задания можно быстрее решить, если не искать правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти – семи (что гораздо труднее).

● Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по легким, доступным для себя заданиям (первый круг), - тогда ты успеешь набрать минимум баллов на тех вопросах, в ответах на которые ты уверен, - а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

● Проверяй!

Обязательно оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

● Не огорчайся!

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай. Что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Саморегуляция при стрессе

состояние нервно-психической напряженности, утомления

Естественные способы регуляции

- смех, юмор, дурачество (позитивное настроение)
- *восстановление ресурсов организма (полноценный сон (+ дневной), полезная еда (мед, орехи, шоколад, травяные чаи))*
- общение с природой и животными
- телесное расслабление (водные процедуры, массаж, качели)
- танцы, музыка (слушание, пение), рисование
- прогулки на свежем воздухе, спортивные игры
- другие способы, индивидуально подходящие для человека

Способы саморегуляции

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью:

1. управления дыханием;
2. управления тонусом мышц, движением;
3. воздействия словом;
4. использования мысленных образов.

<p>Эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);</p>	<p>Эффект восстановления (ослабление проявлений утомления)</p>	<p>Эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).</p>
---	---	---

ФОРМУЛЫ САМОВНУШЕНИЯ

- Это простые, краткие утверждения
- Позитивной направленности (без частицы «не»)
- Самоприказы (распоряжения сделанные самому себе)
- Самопрограммирование на уверенность, на успокоение или активизацию себя
- Мысленное повторение формулы несколько раз

Сегодня у меня все получится

**Сегодня я буду спокойной,
находчивой, уверенной**

Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!

● Самоодобрение (самопоощрение):

«Молодец! Умница! Здорово получилось!»

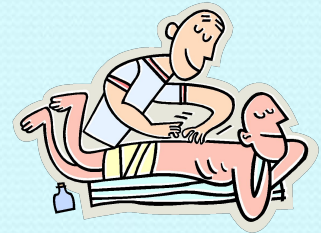




Профилактические мероприятия

Профилактика утомления

- выполнение гимнастики во время утомительных занятий;
- прогулки на свежем воздухе;
- соблюдение круглосуточного гигиенического режима дня;
- следить за правильной позой за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги);
- чередование труда и отдыха. Можно поделаться наклоны;
- самомассаж;
- спать на плоской подушке.



Профилактика потери аппетита

- питание с высоким содержанием белка, кальция и низким жира;
- не стоит злоупотреблять энергетическими напитками, так как они приведут к истощению нервной системы, лучше соки или чай сладкий с лимоном;
- обязательно чтоб был завтрак, обед и ужин, а иначе это также может привести к утомлению и истощению организма, так как желудок без пищи будет перерабатывать сам себя;

Нагрузка на позвоночник (профилактика)

- Между занятиями полежать на полу;
- Не следует, засиживаться до поздней ночи, готовя шпаргалки;
- Своевременно информировать медика о плохом самочувствии!



КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья
Ограничьте количество чипсов

Чтобы подпитать мозги. **Попробуйте:**

- свежие фрукты или сухофрукты
- бутерброд
- тарелку супа
- кусок сыра
- несоленые орешки
- йогурт
- только что сделанный молочный коктейль



- Не забывайте часто пить.
- Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете
- Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.

В НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

- Крахмальные продукты -макаронны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

- Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы



Приметы, часто дают положительный психологический настрой и дополнительную уверенность.

- В ночь перед экзаменом положить учебник (либо конспект) под подушку. Считается, что так материал запоминается ночью, пока спишь.
- Перед экзаменом завязывать шнурок на запястье "на счастье" "Узелок на память"



«Ступени к успеху»

1. Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.

Развивай уверенность в успехе дела, за которое взялся.

2. Не бойся! Трус обречен на поражение.

3. Трудись! Другого пути к успеху нет.

4. Думай! Думай до поступка, думай, совершая поступок, думай после поступка.



Самое главное - верь в себя!

Самое главное - верь в себя!

Уда

Удачи на экзаменах!