

Готовимся к экзаменам

Подготовила презентацию
педагог-психолог
ГБ ПОУ «ЛОККиИ»
Мурнаева Н.С.

План занятия

1. Каналы восприятия информации. Знание своего канала восприятия (визуальный, аудиальный, кинестетический) помогает легче справиться с подготовкой к экзамену.
2. 11 секретов, как проявить себя на экзамене и показать свои возможности.
3. Адекватное представление о процедуре экзамена.
4. Как сформировать навыки конструктивного поведения в случае неудачной сдачи экзамена.
5. Как раскрыть свои внутренние ресурсы для успешной сдачи экзаменов.
6. Техники саморегуляции, помогающие справиться с тревогой во время экзамена.

Актуальность темы

- Волнение перед публичным выступлением знакомо каждому из нас. Студенты оказываются в такой ситуации очень часто на контрольной, участвуя в выступлениях, сдавая экзамены.
- У этой проблемы две стороны: одна — недостаток знаний, другая — недостаточная психологическая готовность к таким ситуациям при даже хороших знаниях.
- Любое испытание – непривычная ситуация, которая сопровождается напряженным, конфликтным и тревожным состоянием человека.
- Поэтому сегодня мы познакомимся с информацией по снятию внутреннего напряжения, и вы получите инструменты самопомощи при подготовке к испытанию. Это поможет вам справляться с волнением, напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена.

Что в первую очередь нужно сделать?

- В первую очередь, вам необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас и в том числе ваша успешная сдача экзаменов.
- Взять на себя ответственность за подготовку и сдачу экзаменов.
- Сейчас самое время закрыть свои долги и задолженности!
- Для этого свяжитесь с учебной частью и своим куратором!
- Собраться с силами и начать активно готовиться к экзаменам!

Каналы восприятия

- Каналы восприятия — это способы восприятия и переработки новой информации.

Выделяют три канала:

- Визуальный,
- Аудиальный,
- Кинестетический.

Визуальный канал

- **Визуалы: «Я вижу!»**
- Обладают хорошей зрительной памятью, эмоционально реагируют на цвет.
- В учебе больше опираются на визуально запомнившиеся страницы учебника или конспекта.
- Наиболее эффективные методы: чтение, письмо, фильмы, работа на доске, работа с картинками и рисунками, работа с книгами, газетами, журналами.

Аудиальный канал

- **Аудиалы: «Я слышу!»**
- Обладают хорошей слуховой памятью, большое значение придают словам, музыке, звукам.
- В учебе больше опираются на материал, который слышали.
- Наиболее эффективные методы: ролевые игры, аудиозаписи, видеофильмы, устные задачи, прослушивание рассказов, чтение вслух.

Кинестетический канал

- **Кинестетики: «Я чувствую!»**
- Ощущения для таких людей первичны, а действия вторичны.
- Обладают хорошей мышечной памятью.
- В учебе больше опираются на собственный опыт, на то, что сделали сами.
- Наиболее эффективные методы: физические соревнования и игры, решение задач с использованием материальных предметов, проведение экспериментов.

Диагностика вашего канала восприятия

- У каждого человека один канал восприятия является ведущим.
- Использование опоры на несколько каналов способствует лучшему усвоению информации.
- **Диагностика 24 вопроса (см. приложение 1), проводится самостоятельно студентами.**

11 секретов, как проявить себя на экзамене

1. Помните, что чем раньше вы начнете подготовку к экзаменам, тем лучше. Откладывая подготовку и накапливая долги по учебе, ваше состояние не улучшается, а наоборот повышается уровень тревоги. Начните с подготовки своего рабочего места.
2. Составьте план своих занятий: четко определите, что именно будете изучать каждый день и сколько времени. Здесь пригодятся техники тайм-менеджмента. Обязательно ставьте себе дедлайны.
3. Определите: кто вы - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы для подготовки.
4. Начните с самого трудного («съешь лягушку» в начале дня согласно технике тайм-менеджмента). Однако если вам трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который вам больше всего интересен и приятен. Но обязательно расставляйте приоритеты, что важнее и срочнее нужно сделать.

11 секретов, как проявить себя на экзамене

5. Структурируйте материал, который изучаете, при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.
6. Разумно чередуйте занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.
7. Толково используйте консультации преподавателя. Готовьте конкретные вопросы заранее. Не бойтесь задавать вопросы, если вам что-то непонятно. Лучше спросить, чем прийти на экзамен не подготовленным.
8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Здесь можно использовать визуализацию (см. Приложение 2).
9. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

11 секретов, как проявить себя на экзамене

10. Вечером накануне экзамена перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и "боевого" настроения.
11. Когда на экзамене получите свой билет или задание, спокойно сядьте за стол, обдумайте вопрос, набросайте план ответа и отвечайте уверенно.

В том случае, когда экзамены дистанционные, помните, что могут возникнуть проблемы технические (со связью, интернетом), здесь нужно быть спокойными и понимать, что такая ситуация может случиться с каждым.

Имейте телефон куратора и преподавателя, чтобы в случае такой ситуации, можно было срочно с ними связаться.

Не паникуйте, не пугайтесь, технические проблемы – это решаемые вопросы.

Адекватное представление о процедуре экзамена

1. Помните, что общение на экзаменах должно быть деловым и официальным. Не допускайте фамильярностей и общения-заигрывания.
2. Помните, что экзаменаторы задают вам вопросы, чтобы проверить знания, а в случае, когда вы волнуетесь и забыли материал, помочь вам наводящими вопросами вспомнить материал.
3. Есть фразы, которые негативно воспринимаются экзаменационной комиссией и преподавателями: «не знаю», «мы это не проходили», «этого не было», «нет, это Вы не правы», «Вы специально задаете сложные вопросы», «без пятерки я отсюда не уйду». Лучше их заменить другими фразами: «Можно мне дать время немного подумать»; «Возможно, я пропустил этот момент, однако я могу привести пример из практики...», «Я не совсем понял вопрос, повторите, пожалуйста» и др.

Адекватное представление о процедуре экзамена

4. Экзамен – это диалог, где присутствуют вопросы, и к этому нужно относиться спокойно. Даже если точный ответ сразу не вспоминается, то в этом случае необходимо рассуждать, приводить примеры, связать это с темами, которые вы хорошо знаете, попросить дать время подумать, перефразировать вопрос, уточнить его.
5. Важно показать готовность ответить на вопросы, свою уверенность и знание материала. Это даст вам плюс в глазах экзаменаторов.
6. Не спорьте и не обвиняйте комиссию и преподавателей, так как это наоборот может обернуться против вас.
7. Слезы и истерики также не помогут, а могут быть восприняты, наоборот, как манипуляция и чаще вызывают раздражение, чем сочувствие.

Адекватное представление о процедуре экзамена

8. Умение договариваться (в стратегиях конфликтов – это сотрудничество и компромисс) – это наиболее выигрышная стратегия. Всегда можно попробовать пересдать с другой подгруппой или курсом, ответить последним.
9. Если вы чувствуете приближения паники на экзамене или накатывают слезы, попейте воду маленькими глоточками, подышите глубоко.
10. Если чувствуете, что появился ком в горле, то можно активно позевать, это помогает расслабиться и снять зажим в горле. Единственно, делайте это не перед экзаменаторами, а отвернитесь.
11. Старайтесь контролировать свои эмоции, не поддавайтесь панике.

Упражнение «Лестница»

- **Цель:** сформировать навыки конструктивного поведения в случае неудачной сдачи экзамена.

Упражнение:

- Нарисуйте лестницу с 5 ступеньками.
- Представьте, что на ней расположились все возможные жизненные неудачи и беды по степени возрастания их тяжести и необратимости.
- Какие события, происходящие в нашей жизни, можно поставить на первую ступень такой лестницы (примеры мелких жизненных неурядиц), что можно поставить на самую высокую ступень (как правило, это примеры тяжелых утрат, серьезных недугов и др.), а какие события займут промежуточные ступени.
- Подумайте, на какую ступеньку вы поставили бы возможную неудачу (провал) на экзамене. Для этого вам надо на своем рисунке на соответствующей ступеньке поставить произвольный значок, например крестик».

Упражнение «Мои ресурсы»

- **Как раскрыть свои внутренние ресурсы для успешной сдачи экзаменов.**

Упражнение

- Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться».
- Вы записываете свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. (Эти качества и характеристики могут и не иметь отношения к учебной деятельности).
- Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене».
- Напротив каждой своей сильной стороны напишите, каким образом она сможет вам помочь во время экзамена.

Техники саморегуляции

- Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения.

Они базируются на четырех способах саморегуляции:

- релаксация (расслабление),
- концентрация,
- визуализация,
- самовнушение.
- На этих способах основана саморегуляция, например, аутотренинг, ауторелаксация.
- Основной способ саморегуляции - самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное).

Аутотренинг

- **Аутотренинг** позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутотренинга:

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Использование частицы «не» запрещается.
- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».
- Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».
- Домашнее задание. Составьте индивидуальные формулы аутотренинга для себя.

Релаксация

- Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется **релаксацией**.
- Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.
- Справиться с тревогой помогает медитация.
- **Медитация** - это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Упражнение по саморегуляции

- Мышечная релаксация. Наиболее простой способ - расслабление рук.
- Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол и закройте глаза. Сосредоточьте внимание на руках. Ощутите тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми. Аналогичное упражнение можно сделать на все остальные части тела.
- Когда вы заходите на экзамен, то могут дрожать руки. Чтобы снять напряжение с кистей рук, необходимо усилить это состояние и активно потрясти кистями рук.
- Еще одно мышечное упражнение – это полностью напрячь тело, начиная с ног и так поднимаясь по всему телу вверх. Сначала полное напряжение, потом полное расслабление. Учитывайте, нет ли у вас противопоказаний. Это упражнение хорошо делать, когда вы только заходите на экзамен. Также перед экзаменом можно попрыгать, сделать что-то активное и энергичное.

Упражнение по саморегуляции

- «Дыхательная релаксация». Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Примите удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.
- «Медитация на предмет». Выберите любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положите его перед собой. Попробуйте в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.
- *Применение подобных способов саморегуляции поможет вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватно проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.*

ВЫПОЛНИТЬ задания на экзаменах 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..."

Выводы

- Осознайте, что очень многое зависит только от вас и в том числе ваша успешная сдача экзаменов. Сейчас самое время закрыть свои долги и задолженности! Для этого свяжитесь с учебной частью и своим куратором!
- Есть 3 канала восприятия информации (визуальный, аудиальный, кинестетический). Знание своего канала восприятия помогает легче справиться с подготовкой к экзамену.
- Используйте 11 секретов, как проявить себя на экзамене и показать свои возможности.
- Формируйте адекватное представление о процедуре экзамена.
- Используйте техники саморегуляции, помогающие справиться с тревогой во время экзамена.

Удачи на экзаменах!