

Подготовка к экзаменам: советы психолога

Любой экзамен: будь то выпускной или вступительный – представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Особенно велик стресс в случае выпускных и вступительных экзаменов. Подготовка к экзаменам сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками.

Напряжение нарастает из-за:

- высокой личной значимости будущего поступления в высшее учебное заведение (ВУЗ) – обучение в вузе связывается с выбором жизненного пути, построением карьеры, личным успехом и т.п.;
- возникшей угрозы снижения самоценности – в случае неудачи на экзамене появляется или усиливается негативная установка «Я плохой», «Я глупый», «Я неудачница» и т.п.;
- неопределенности конечного результата – даже при достаточной усердной и добросовестной подготовке существует некоторая вероятность не пройти испытания;
- необходимости повторения, а нередко и освоения, большого объема информации – выпускные экзамены требуют достаточно глубоких знаний практически каждого учебного предмета за весь период обучения в школе;
- дефицита времени – недостаток времени возникает из-за необходимости готовиться к выпускным и вступительным экзаменам в очень сжатые сроки;
- постоянного накопления эмоционального напряжения – эмоциональное напряжение, сохраняющееся после сдачи очередного экзамена, усиливает напряженность перед последующим, что приводит к утомлению, появлению чувства опустошенности и беспомощности;
- высокой ответственности перед педагогами, а также родителями, близкими родственниками и друзьями – каждый педагог связывает с выпускным классом определенные ожидания. У большинства родителей также появляются дополнительные ожидания по отношению к детям, их карьере, будущему жизненному успеху и т.п. Многие из них вспоминают собственный успех или неудачу на выпускных экзаменах, собственный опыт карьерного роста.

Успех на выпускных экзаменах связан не только с глубоким знанием учебных предметов. Он во многом определяется высокой самодисциплиной, умением контролировать время подготовки и отдыха, способностью к преодолению эмоциональных и интеллектуальных нагрузок и барьеров. Научиться преодолевать лень, тревогу и усталость можно с помощью несложных приемов, которые предлагают психологи. Их применение помогает:

- ✓ ослабить эмоциональное напряжение;
- ✓ сохранить хорошее самочувствие и настроение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСЛАБЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Для ослабления эмоционального напряжения целесообразно использовать приемы и упражнения, направленные на тренировку

- оптимального планирования времени;
- внимания;
- памяти;
- эмоциональной устойчивости.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ОПТИМАЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ВРЕМЕНИ:

Упражнение «Слоновая техника»

Используется при решении больших и очень больших задач. В основе техники – деление большой задачи на маленькие, каждодневные задачи. Главную задачу следует вообразить в виде слона. Например, при подготовке к экзамену по истории в виде слона можно вообразить все билеты, содержание которых необходимо знать.

Билеты представляются в виде ушей, хвоста, ног, хобота и других частей тела воображаемого слона. Решение маленьких задач, т.е. чтение и анализ отдельных частей поможет поглотить «слона» в целом.

Инструкция: При выполнении упражнения «Слоновая техника» пользуйтесь следующими конкретными правилами:

- относитесь спокойно к большим «слонам»;
- воспринимайте всех «слонов» как захватывающие ваше сознание возможности;
- в своем воображении разрежьте «слона» на маленькие удобные кусочки;
- сосредоточьтесь на задачах дня и «заглатывайте» кусочки каждый день;
- позаботьтесь о том, чтобы съедать одного и того же «слона», пока от него ничего не останется, а затем принимаетесь за другого.

Упражнение «Вопросы к себе»

Упражнение направлено на структурирование объема и этапов работы, на творческую организацию времени. Его целесообразно применять при появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки.

Инструкция: Непосредственно перед каждым важным этапом подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы:

Какова моя цель на этом этапе?

Сколько времени в моем распоряжении?

Как лучше использовать это время?

Какие задачи нужно решить в первую очередь?

В какой последовательности должны решаться эти задачи?

Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВНИМАНИЯ:

Упражнение «Прогулка»

Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания, зрительной памяти.

Инструкция: Вспомните какую-либо другую знакомую улицу того города, в котором вы живете. Затем представьте себе прогулку по какой-либо стороне этой улицы. Гуляя в своем воображении по левой или правой стороне улицы, вспомните и назовите вслух (или запишите в тетради) все стоящие на ней дома, магазины, автобусные остановки. Вспоминать надо дом за домом, ничего не пропуская. При случае можно проверить себя, насколько хорошо вы помните эту часть города.

Упражнение «Юлий Цезарь»

Упражнение направлено на тренировку распределения внимания. В его основе одновременное выполнение нескольких действий.

Инструкция:

Перемножьте в уме 36 на 24. Одновременно записывайте на листе бумаги хорошо известное стихотворение.

Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги умножайте 36 на 24.

Читайте вслух незнакомый текст, одновременно выполняя в уме какие-либо вычисления.

Переписывайте из книги текст, одновременно производя вычисления в уме.

Делайте то же самое, но у громкоговорящего приемника, телевизора.

Делайте то же самое, но попросите окружающих задавать Вам вопросы. Отвечайте на них, не прекращая переписывать текст из книги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ:

Упражнение «Утро»

Упражнение направлено на тренировку эмоциональной памяти, способности контролировать эмоциональные реакции, спонтанное проявление чувств.

Инструкция: Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?

Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации?

Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидится, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно вспомнить несколько строк любимого стихотворения, любимой песенки, приятны переживания, комплименты в свой адрес и т.п.

Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности.

Упражнение «Вечерний взгляд назад» направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

Инструкция: Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

Упражнение «Экспресс-сочинение»

Упражнение направлено на тренировку образной памяти.

Инструкция: Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные.

Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: дверь, верфь, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб.

Пример такого сочинения: «Босс встретился со своим другом по кличке «Краб». Намечалась серьезная операция по доставке японских зонтов. Они вошли в лифт новой высотной гостиницы «Грач» и прокрались в дверь своего номера. Раздались звуки марша. Затем по радио передавали, что загорелась верфь и что необходим жгут для оказания помощи».

Постепенно задание усложняется. Пример усложненного задания – написать сочинение из десяти слов, начинающихся с одной буквы, например, «п».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ:

Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне»

Упражнение направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.

Инструкция: Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, 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 т.п.

В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

Упражнение «Круговая кинолента»

Упражнение направлено на тренировку навыка контроля чувств

Инструкция: Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно выбрать сначала 5-7 кадров. При этом мысленно «склейте» первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров-событий.

Начните «крутить» эту киноленту на внутреннем экране от первого до последнего кадра, затем еще раз, затем еще раз с большей скоростью. На любом кадре остановите «просмотр» и попробуйте прокрутить киноленту в обратном порядке с нарастающей скоростью.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ХОРОШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ

Несмотря на дефицит времени, Вы обязаны помнить о своем здоровье. Физическая активность обеспечивается нехитрыми упражнениями. Существует несколько видов физических упражнений, обладающих высоким оздоровительным потенциалом:

- бег трусцой и простой (обычный) бег – бег трусцой наиболее удобен, так как всегда можно найти подходящую улицу или дорогу за порогом дома. Бег улучшает обменные процессы, необходимые для здоровья;
- езда на велосипеде – этот вид упражнений укрепляет мышцы, предупреждает повреждения суставов;
- ходьба – основное преимущество ходьбы как физического упражнения заключается в возможности заниматься в любом месте и в любое время: на улице, в помещении, даже тогда, когда ожидаешь транспорт. Однако надо помнить, что ходьба требует в три раза больше времени для достижения того же эффекта, который дает бег.

КАК СДАВАТЬ ЭКЗАМЕНЫ

Три основных положения подготовки к экзамену.

1. Хорошая подготовка.
2. Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена.
3. Техника сдачи экзамена.

Хорошая подготовка.

1. На экзамен надо прийти отдохнувшим.
2. Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервничать можно только чуть-чуть.
3. Постарайтесь психологически настроиться на успех. Произносите про себя фразу: «Я смогу сдать экзамен».

Четкая работа мозга.

1. Накануне экзамена ничего не делай (никакой умственной работы) и проведи много времени на свежем воздухе. Можно заняться рукоделием (девочкам) и спортом (мальчикам). Можешь посмотреть по телевизору комедию (только комедию!). Постарайся в этот день ни с кем не ссориться и не драться. Постарайся также не плакать.
2. Вечером посвяти один час (но только один!) просмотру конспектов. Ничего не повторяй, только просмотря.
3. В день экзаменов нужно выспаться. В школу желательно прогуляться пешком, не спеша. Постарайся прийти за 15 минут до начала экзамена.
4. Шпаргалки добавляют напряжения, подумай, стоит ли волноваться еще больше?!
5. Хорошо позавтракай перед экзаменом, особенно побольше сладкого.
6. Какое-то время после сдачи одного экзамена посвяти отдохну, не начинай сразу готовиться к следующему экзамену. Отдых — на твой вкус, но лучше больше движений, свежего воздуха и положительных эмоций

Техника сдачи экзамена.

A. Письменные работы.

1. На экзамене более быстрый темп, чем на уроке. Будь готов к этому.
2. После того как ты напишешь название работы, либо прочитаешь его и перепишешь задание, сделай перерыв на несколько минут. Между отдельными заданиями тоже делай спокойные перерывы (по минутке).
3. На черновике решай сначала более легкие для тебя задания, постепенно переходя к более трудным.
4. Каждое действие — даже самое простое — сразу же проверяй.
5. В сочинении или изложении обязательно составь подробный план, запиши все мысли и пронумеруй их.

Б. Устные ответы.

1. Оденься так, чтобы удобно себя чувствовать.
2. Поза при ответе очень важна. Вспомни, как ты готовился к уроку-зачету. Стой свободно, прямо, с поднятой вверх головой. Говори громко и свободно. Не бойся времена от времени смотреть в глаза учителям.