

Скоро экзамены! Советы психолога.

Скоро экзамены! И вашим детям надо к ним подготовиться. А как должна проходить подготовка, что нужно сделать, чтобы настроить ребенка на успешную сдачу 3 экзаменов? – вот об этом и пойдет речь ниже. Вот как вы должны настраивать ребенка:

Во-первых, нужно сохранять хладнокровие в любой ситуации; во-вторых, правильно использовать резервы своей памяти и ее возможности; в-третьих, - помнить, что чем раньше вы начнете подготовку к выпускным экзаменам, тем лучше.

Если есть возможность обратиться к профессиональному психологу, надо ею воспользоваться. Он познакомит вас с упражнениями на развитие внимания, памяти, логического мышления, научит управлять своими эмоциями. Если такой возможности нет, то наши советы вам особенно пригодятся.

Способность быстро запоминать и умение активизировать собственную память и мыслительные процессы – результат достаточно серьезной тренировки. Существует много способов, чтобы быстро и в большом объеме запомнить необходимый материал. Вот некоторые упражнения, которые помогут добиться высоких результатов.

Прежде всего, нужно знать, что ваша память находится в тесной взаимосвязи с вашим физическим и эмоциональным состоянием. Поэтому, приступая к упражнениям на развитие памяти, необходимо сосредоточиться, перестать беспокоиться о чем бы то ни было и настроить себя на нужную волну.

Для этого надо научиться правильно дышать. Предлагаемое упражнение на ритмическое дыхание (по программе «Сатори» О. Андреева и Л. Хромова) поможет успокоить нервную систему.

Итак, сядьте на стул, выпрямите спину, руки расслаблены. Положите их на колени ладонями вверх, голова - прямо. Перед выполнением

упражнения сделайте полный и глубокий выдох, затем плавно вдыхайте через нос в течение 4-6 секунд, задержите дыхание на вдохе на 2-3 секунды, затем медленно выдыхайте через нос в течение 4-6 секунд. Повторите упражнение через каждые 2-3 секунды. Продолжительность выполнения упражнений не должна превышать 4-5 минут. Выполняя их регулярно, вы научитесь управлять своим эмоциональным и физическим состоянием.

Приведя себя в состояние равновесия, можете приступать к выполнению следующих упражнений, и одно, едва ли не самое важное из них, - это тренировка памяти (зрительной в том числе) и внимания. Упражнения эти несложные, они не займут у вас много времени и не потребуют посторонней помощи.

Читая текст (приблизительно одну страницу), потребуйте сосчитать количество предложений в нем. Проверти себя.

1. Подсчитайте во время чтения текста все глаголы.
2. Прочитайте 15-20 предложений.
3. Перескажите текст, запишите свой рассказ на диктофон или бумагу.
4. Прослушайте его; еще раз прочитайте и перескажите.
5. Во время следующего чтения подсчитайте, сколько в нем глаголов и существительных.

Если с третьего раза пересказ будет максимально близок к тексту, значит у вас неплохая зрительная и смысловая память

А теперь несколько слов о «зубрежке».

Психологи А. Ануфриев и С. Костромина доказали, что зубрежка не такой уж и плохой способ выучить материал, особенно если воспользоваться предлагаемой ими схемой. Вот она:

- повторите про себя фразу, которую нужно запомнить;
- через секунду повторите ее снова;
- подождать еще две секунды и опять повторите фразу;
- через 4 секунды повторите ее еще раз;
- через 10 минут повторите фразу (для запечатления);

через 2-3 часа еще раз повторите фразу (для перевода ее в долговременную память).

И вот этап подготовки к экзамену позади. Перед вами экзаменационный билет, во рту пересохло от волнения, вы не помните ни единого слова. Что делать?

Сядьте на свое место, перестаньте паниковать и сделайте несколько упражнений на ритмическое дыхание. Двух минут достаточно. Вот вы и успокоились и вспомнили все, что надо. Оказывается, вам достался легкий билет, - ведь вы прекрасно подготовились к экзаменам и все знаете!

Остается пожелать вам только успехов и на этих – выпускных – экзаменах, и на всех последующих, которые вам предстоит сдавать в жизни.

При подготовке к экзамену повторение играет главную роль в формировании механизма воспроизведения материала на экзамене. А успешность воспроизведения материала во многом определяется способом 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 такая 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 запомнится и воспроизводиться немного успешней и эффективней, если вы будете хорошо понимать, для чего вы повторяете этот материал.

Любое испытание – ситуация экстремальная, которая сопровождается напряженным, конфликтным и тревожным состоянием человека.

Поэтому ваше знакомство с информацией в области психологии стресса психотехническими способами снятия внутреннего напряжения может дать вам инструмент самопомощи при подготовке к сдаче испытаний.

Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться с волнением и 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 вам 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!» Интонация нарастает 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 почувствуйте, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге.</p>

Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, но главное условие – они должны быть короткими и существенными.

Если вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо попробовать написать любые строки, которые приходят в

голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерывать процесс «вработывания». Через некоторое время работы 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.).

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В первом случае советуют не нагружаться, из кипы учебников выбрать один-два (если это, например, история России - стоит взять школьные учебники и краткий курс истории, написанный преподавателями того ВУЗа, в который поступаешь или в котором учишься).

Если есть возможность использовать видео-аудио материалы - сделайте это, потому что они лучше запомнятся (об этом подробнее см. как учить). Если есть конспекты - они, конечно, предпочтительнее. Если предмет технический - лучше обратить внимание на формулы. Если формула слишком длинная или трудно запоминаемая - обратите внимание на составляющие, которые ее образуют и их расшифровку. Если формулу Вам еще сможет подсказать сосед справа, то объяснять преподавателю "Что такое X с чертой" будете Вы сами.

Репетитор - это конечно, хорошо, но отличается он тем, что стоит денег. Но если денег нет - это тоже не конец света. Да, надо сесть и постараться разобраться во всем самому. К репетитору, к знакомому

отличнику(це), к преподавателю лучше приходить с конкретным вопросом или с конкретной темой, которая непонятна. Этим вы сэкономите и свое и его время.