



За несколько месяцев до экзамена

1. Снижение предэкзаменационной тревоги.

Метод систематической десенситизации И.Вульпе: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Составляется «лесенка» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- Утренний подъем, выслушивание маминых указаний
- Сбор около школы, разговоры с одноклассниками об экзамене
- Поездка на место проведения экзамена
- Рассаживание по местам
- Получение тестовых бланков
- Заполнение бланков – титульных листов
- Решение задачий ...

Необходимо представить себя в каждой из перечисленных ситуаций (от 5 до 30 сек.), затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. Если возникают трудности, можно еще более детализировать шаги.

Можно разработать свой аутотренинг, используя для этого фразы в утверждающей форме: «я спокоен», «я собран» и т.д. Нельзя употреблять частицу «не». Наше подсознание не воспринимает ее.

2. Тренировка памяти.

Наибольшая продуктивность памяти с 8.00 до 12.00 и с 17.00 до 19.00 часов. В этот период можно повторять наиболее сложный учебный материал, заучивать определения, правила. Учебный материал, который необходимо запоминать с

помощью ассоциаций или образно: иностранные слова, стихи, можно запоминать перед сном, а утром после пробуждения необходимо вспомнить и повторить.

В психологии есть «закон семи»: одновременно можно запомнить от пяти до девяти объектов, лучше – семь. Учитывая этот закон, можно группировать учебный материал для наиболее эффективного запоминания, составляя план повторения, пересказа; разбивать материал на смысловые куски. Смысловые куски учебного материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

Повторение учебного материала целесообразно начинать с самого трудного.

Для эффективного запоминания можно представить повторяемый учебный материал в виде таблицы.

Полезно конспектировать повторяемый учебный материал.



За месяц до экзамена

Необходимо составить план повторения: распределить весь материал, заниматься регулярно. Главное правило: **учебный материал должен быть понят.**

Полезно писать шпаргалки. Это не значит, что их нужно брать их с собой на экзамен. Лучше этого не делать, чтобы не было соблазна воспользоваться ими.

К трудно запоминаемому учебному материалу полезно возвращаться несколько раз, просматривая его в течение нескольких минут вечером, а затем

еще раз – утром.

Пересказ текста своими словами приводит к

лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная умственная работа. Вообще, любая аналитическая работа с запоминаемым учебным материалом приводит к его лучшему запоминанию.



За день до экзамена

Важно спланировать этот день так, чтобы лень спать не позже 23.00 (за 12 часов до экзамена). Зубрежка в ночь перед экзаменом может испортить дело. Ночью активизируются такие чувства как страх, паника, пессимизм. Кроме того, во сне информация имеет свойство «раскладываться по полочкам самостоятельно».

В этот день нужно постараться не утомляться. Перед сном хорошо расслабиться. Эффектом расслабления обладает непродолжительная вечерняя прогулка, стакан молока с медом, теплая ванна, спокойная музыка.

Утром, встав с постели, не надо хвататься за учебники и конспекты, чтобы еще что-то дочитать. Доказано, что при этом мы запоминаем только то, что прочитали утром, а остальное забудем. В этом выражается так называемый закон ретроактивного торможения памяти: каждое последующее запоминание тормозит предыдущее.

Надо настроиться на хороший результат. Если одолевают тревожные мысли, нужно записать их на бумаге и выбросить в ближайшую урну.



Во время экзамена

1. Чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенными в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: как ты себя **чувствешь и как**

выглядишь. У каждого свои собственные ресурсы, на которые можно опираться.

2. Необходимы **позитивный настрой и позитивное мышление.**

3. Сосредоточиться и справиться со стрессом поможет удобная **поза**. Обычно, когда человеку хорошо, он сидит в одной позе, когда плохо – в другой. Необходимо принять такую позу, в которой чувствуешь себя комфортно, тогда часть волнения уйдет. Зажатость и неуверенная поза сковывают мысли, мешают излагать учебный материал свободно и раскованно, могут негативно отразиться на результате экзамена.

4. Справиться с тревогой поможет **дыхательная релаксация**. Наиболее простой способ – дыхание на счет. Необходимо принять удобное положение, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На 3 счета – вдох, на 5 счетов – выдох, на 2 счета – пауза. Сделать 3-5 вдохов-выдохов.

5. На экзамене может случиться ступор. Причина его – сужение сознания. Чаще это происходит на письменном экзамене. Кажется, что ничего не знаешь. В этом случае нужно постараться вспомнить учебный материал через детали. Сосредоточение на какой-то книге, фильме, ситуации помогает вытеснить застрявшие в мозгу фразы. Это поможет расслабиться и начать обдумывать заданную тему.

6. Необходимо сосредоточиться.

При выполнении тестовых заданий начинать лучше с легкого, с ответов на вопросы, в знании которых нет сомнения, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

Надо научиться пропускать трудные и непонятные задания. В тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми справиться не составит труда.

Задание необходимо прочитать до конца.

Нужно думать только о текущем задании. Каждое новое задание – шанс набрать очки.

На экзамене все средства хороши, даже метод исключения. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу 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 пяти-семи, что гораздо труднее.

Необходимо рассчитывать время, запланировав два круга: сначала пройтись по легким заданиям, потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые вначале пришлось пропустить.

Обязательно нужно оставить время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Если нет уверенности в выборе ответа, можно положиться на интуицию.

Тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки, даже если не все они выполнены.

После экзамена

Возможно переживание стресса. Это - реакция на сверхожидание. Надо постараться спокойно принять любой результат: положительный момент можно найти всегда.

г. Новоуральск,
ул. Ленина, 87

«Центр диагностики и консультирования»

Запись к психологам
по телефону: (34370) 6-01-46
Эл. почта: cdk@mail.ru

Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

«Центр диагностики и консультирования для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи»



Психологическая подготовка к экзаменам

Новоуральск