

Рекомендации для выпускников

Как подготовиться к экзамену.

Экзамен – ситуация повышенной социально-интеллектуальной ответственности школьника. А к трудным ситуациям лучше подготовиться заранее. Не ставьте перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям.

...Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, тетради и др.

...Составьте план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, четко определите, что, в какой день будете изучать, какие именно разделы и темы.

...Определите кто вы «сова» или «жаворонок», и максимально используйте утренние или вечерние часы.

...Начните с самого трудного, но если не можете «раскачаться», начните с того, что интересно, чтобы войти в ритм.

...Структурируйте материал с помощью составления схем и планов.

...Готовясь к экзаменам, никогда не думайте, что не справитесь с заданием, напротив «рисуйте» картинку успеха.

Методы самопомощи

Нужно сесть за стол и готовиться к экзаменам, а Вы не можете это сделать, в голову «лезут» посторонние мысли, попробуйте **аутотренинг**.

Сядьте за стол, на котором приготовлены книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8 – 10 раз «Я могу читать. Я могу писать... Я читаю... Я пишу!». Интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования. В момент наибольшего напряжения внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула.

В голове пустота. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать фраза, а потом и требование писать. Если что-то помешает, попробуйте вновь. Фразы могут быть разными, но главное условие – должны быть короткими, позитивными и по существу дела.

Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то надо сесть и писать. Причем писать любые строчки, которые приходят в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не останавливать процесс «вработывания».

Через некоторое время работа захватит.

Умственную деятельность активизирует движение пальцами, жестикуляция, ходьба. Во время паузы в работе можно: расслабиться с закрытыми глазами; заполнить паузу активными движениями под музыку;

выйти из комнаты, или переместиться в другую ее часть; подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей; опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;

Постарайтесь в дни, отведенные на подготовку к экзаменам, выделять время на занятия которые приносят радость и удовольствие.

Эффективный способ повторения материала перед экзаменом.

Повторение – это воспроизведение прочитанного своими словами. Процесс повторения необходимо производить в соответствии со следующими рекомендациями:

Первое повторение – сразу по окончании чтения.

Второе повторение – через 20 минут после предыдущего.

Третье повторение – через 8 часов.

Четвертое повторение – через сутки лучше перед сном.

Предположим вы готовитесь к экзамену по истории. У вас 4 дня. Приготовили учебник, учебные пособия, примерные вопросы. Начинайте читать учебник. После того как прочли учебник, прочитайте дополнительную литературу. На все это у вас уйдет

один день. На следующий день, прочитав последние разделы учебника, сразу же приступайте к повторению.

Повторение - это ответы на вопросы экзаменационных тестов. К исходному тексту вы возвращаетесь только если не можете вспомнить, активно напрягая память, в течении 2-3 минут. К вечеру второго дня вы закончите второе повторение. Отдохните, сделайте физические упражнения, погуляйте перед сном.

На третий день утром начинайте очередное третье повторение. Вы его закончите к 15 часам. Отдохните до 15 часов следующего дня.

На четвертый день в 15 часов приступите к последнему повторению. Закончить его целесообразно к 22 часам и сразу же лечь спать.

На следующее утро экзамен. Вы справитесь!

Методы облегчения запоминания

Мнемоника – преобразование информации, придание ей другого смысла или другой структурной организации.

Определение ключевых слов – выделение логического каркаса материала через фиксацию опорных понятий.

Придание образности – увеличение эмоциональной насыщенности информации.

Ассоциации – установление связей с другими понятиями со сходными или противоположными свойствами.

Постарайтесь каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость

Накануне экзамена.

Не стоит себя переутомлять. Вы уже поработали в предыдущие дни. С вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущениями силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя.

Всегда важно запомнить:

сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась.

А каждая неудавшаяся попытка — еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.

Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления.

Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает

Как психологически подготовиться к экзаменам

Для того чтобы в затруднительной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями — начни с самого легкого!

Представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти ***при успешной сдаче экзамена.***

Приемы аутотренинга, позволяющие овладеть своим эмоциональным состоянием.

Помни, что вера в успех — это половина успеха!

Если справиться с волнением не удастся, следует вместо бегства включиться в борьбу. Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение.

Взяв перед началом письменной работы сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение. Попробуй освоить несколько несложных приемов.

Сядь удобно.

1-я фаза (4—6 сек.): глубокий вдох через нос.

2-я фаза (2—3 сек.): задержка дыхания.

3-я фаза (4—6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.

4-я фаза (2—3 сек.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется в течение 2—3 минут.

Во время устного ответа:

Если вдруг обнаружилось, что **вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного** - сразу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому поводу:

из телепередачи ли, из кинокомедии ли, из разговора с родителями или друзьями либо из энциклопедии. В процессе написания в голову могут прийти какие-либо мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь из пройденного в классе или прочитанного. А можно сделать и так. Разделите лист бумаги на две части. На левой напишите, например:

«Что я знаю» (или просто поставьте «+»), на правой — «Что мне неизвестно» (или «—»). Смелее пишите в левой части все, что вам приходит в голову по поводу ответа — правила, примеры, отдельные положения и др. Ничего, если все это будет

беспорядочно. На правой записывайте вопросы, «дыры», пункты, про которые, как вам кажется, вы ничего не можете сказать. Время от времени просматривайте правую часть и вычеркивайте все, что вспомнили: лучше ответить не все, но то, что вы знаете, изложить четко и логично, чем делать это хаотично.

— **...вообще ничего не знаете**, не говорите об этом экзаменатору, а говорите что-нибудь, хоть какую-нибудь ахинею, типа: «Прежде, чем рассказать о творчестве Пушкина, надо поговорить о принципах поэтического творчества вообще...» Хотя, конечно же, лучше играть по правилам;

— **...на полуслове вы забыли, о чем надо говорить**. Прежде всего не «теряйте голову». Сохраните спокойствие, хотя бы внешнее — такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможете, другими словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так — смело продолжайте ответ. Если нет — посмотрите на листок, который вы написали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что этот пункт следующий). Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили;

— **...вы уже почти закончили отвечать, и тут-то, наконец, вспомнили, о чем хотели сказать**, когда «потеряли мысль», или о чем забыли сказать. Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем-то вы скажете в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о ...» Говорите, например, так: «Вернемся к (название пункта плана). Я хотел бы добавить...» или так: «Кроме того, надо сказать, что ...», «Следует подчеркнуть»;

— **...вас не слушают**. Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили;

От вас требуется мужество и собранность, умение не показывать досаду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Самое эффективное — сохранить чувство собственного достоинства и с достоинством держаться;

— **...вы оговорились** Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы — дикторы радио и телевидения. Если оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло;

— **... вам задают дополнительный вопрос.** Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного;

— **...вы ошиблись.** Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы заметили ошибку и знаете, как ее исправить, сделайте это. Если же не уверены в правильности вашего ответа, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если вам укажут на ошибку и вы не уверены твердо в своей правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале;

— **...вам поставили отметку (балл) ниже той, на которую вы рассчитывали.** Не вступайте в спор, не доказывайте. Воспользуйтесь правом на апелляцию.

И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора — пусть оно не покидает вас и во время экзамена.

Что делать, если глаза устали

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполни два упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево — вправо (15 сек.);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию.

3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом — на листе бумаги перед собой (20 сек.).

4) нарисуй квадрат, треугольник (сначала по часовой стрелке, потом – против).

Как вести себя во время экзамена

Помогают установки:

Ты готов! Ты собран!

Ты уверен в успехе!

Помни, что вера в успех — это половина успеха!

Не спеши отвечать или сдавать свою работу. Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят в голову, после того как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать.