

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Приближается пора экзаменационной сессии, а это значит, что впереди серьёзные испытания не только знаний и умений, полученных за семестр, но и уверенности в себе, умения собраться и настроиться на работу.

При **подготовке** к экзамену повторение играет главную роль в формировании механизма воспроизведения материала на экзамене. Успешность воспроизведения материала во многом определяется способом его запоминания. Например, **способ группировки материала облегчает запоминание многозначных чисел, формул**. Для запоминания теорем удобно использовать **ассоциативный прием**, то есть устанавливать сходство между содержанием, которое надо запомнить, и знакомым предметом. 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 запоминается и воспроизводится намного успешнее и эффективнее, если вы будете хорошо понимаете, для чего повторяете этот материал.

Экзамен - ситуация экстремальная, которая сопровождается напряженным и тревожным состоянием человека. Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться с волнением, напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя инструмент самопомощи. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

Например, вам нужно готовиться к **экзаменам**, а в голову "лезут" посторонние мысли, попробуйте **простейший аутотренинг**. Он позволит нам 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 всё запомнить. Мне нравится готовиться к экзамену!" Фразы могут быть разными, по главное условие - они должны быть короткими и существенными.

Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо попробовать написать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не прерывать процесс 'вработывания'. Через некоторое время работа 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.).

Не следует забывать, что умственную деятельность повышают движения пальцами, жестикуляция, ходьба. **Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности**. Поэтому вам при монотонной работе следует через каждые 15 минут делать короткую паузу (1-

2 минуты) или переключаться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. Во время перерыва можно расслабиться, посидеть с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: потанцевать под музыку, сделать несколько ритмичных движений.

Сбросить внутреннее напряжение и успокоиться при **подготовке** к сдаче экзамена вам помогут **методы саморегуляции**.

- сделать паузу в работе по **подготовке** к экзамену;
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к **экзаменам**, или переместиться в другую ее часть;
- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.п.

Применение способов саморегуляции поможет вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватно проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях:

- 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 течении 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..."

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо **найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции**.

Подробнее на сайте <http://eksamen.org/1.htm>