

Дорогие выпускники этого года и прошлых лет, приближается пора экзаменов.

Я хочу рассказать вам, как подготовиться, и сдать экзамены эффективно и с наименьшими потерями для своего здоровья, как психического, так и физического.

Экзамен - одна из самых стрессовых ситуаций для большинства людей. Каждый человек обладает своим набором психологических ресурсов, чтобы выдержать экзаменационную гонку. Нельзя сказать, чтобы одни люди были по своей психологической природе более готовы к экзамену, чем другие, проблема в выборе подходящего пути подготовки к экзамену.

Прежде всего разберемся, почему ситуация проверки знаний вызывает у нас отрицательные эмоции - тревогу, страх.

Что же вызывает эти эмоции? Как можно с этим справиться?

1. Страх неопределенности (какой билет или тема попадет). Одно из самых древних чувств человека. С давних времен люди боялись неизвестности. Этот страх сидит у нас в подсознании, и если мы будем постоянно об этом думать, мы не сможем эффективно работать, страх буквально парализует нас. Поэтому справиться, мы с ним можем только с помощью самовнушения. Можно сказать себе: «Я все равно не могу угадать, какой билет или тема мне попадет. Стоит ли об этом думать. Лучше я потрачу время на более важные дела»
2. Если вы заранее рассматриваете экзаменаторов, как своих врагов, боитесь их, ничего хорошего из этого не выйдет. Помните, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если учитель кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.
3. Если вы боитесь, что не всё успеете повторить к экзамену весь материал, то это легко исправить. И тут вам поможет умение планировать своё время.

I.ОРГАНИЗУЕМ ВРЕМЯ

Планирование времени в течение дня или режим дня в период подготовки к экзаменам очень важен. От того, как спланируешь, время зависит, сколько материала сможешь повторить, как быстро устанешь.

Основные правила планирования времени.

1. Вставать нужно в одно и то же время (во весь период подготовки). Вырабатывается определённый алгоритм, и в день экзамена вы проснетесь вовремя. То же самое можно сказать о времени сна. Молодым людям (10- 18 лет) необходимо спать 8-10 часов. Это связано с биологическим ритмом работы человеческого организма. Необходимо засыпать самое позднее в 22-22.30 часов. Вставать и ложиться в одно и то же время. Таким образом, создается ПРИВЫЧКА ЗАСЫПАНИЯ И ПРОБУЖДЕНИЯ. Спать необходимо в проветриваемом помещении, в темноте, спокойствии духа.

Для того чтобы легче было заснуть:

- ✚ перед сном полезно прогуляться
- ✚ ужин не позднее, чем за 1 час перед сном
- ✚ перед сном обязательно умыться теплой водой
- ✚ заканчивать учебу за 2 часа перед сном, не повторяя в кровати.

2. Планировать подготовку нужно с вечера на один день, так как график консультаций может измениться.

3. Необходимо планировать время завтрака, обеда, ужина.

4. Планирование занятий.

- ✚ Составь план подготовки. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.
- ✚ Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- ✚ Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв.

5. От напряженной работы устают, поэтому надо планировать и отдых.

Общее правило: попеременное выполнение умственной и физической работы. Вспомним старое правило: «Кто умеет отдыхать - умеет работать»

Лучше всего мы отдыхаем тогда, когда делаем дела прямо противоположные тем, которые мы обычно делаем в течение длительного времени. После занятий, во время которых сидишь неподвижно и работаешь головой, прекрасно отдыхаешь, занимаясь спортом, прогуливаясь, занимаясь домашней работой. Поэтому между занятиями необходимо делать перерывы. Существует зависимость. Оказывается, что сразу после умственной работы, когда мы немного устали, мышцы работают лучше. В свою очередь, сразу после физических усилий, когда мы немного устали физически, мозг работает лучше.

Причина этих фактов ещё до конца не выяснена, но среди прочего считается, что дело здесь в стремлении нашего организма к равновесию между разными видами усилий, в которых задействованы разные нервные центры. НО этот закон действует, когда мы мало или средне устали.

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Я перечислю некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут вам:

- + спортивные занятия;
- + контрастный душ;
- + стирка белья;
- + мытье посуды;
- + свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку.
- + потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
- + погулять в тихом месте на природе.

6. У каждого практически здорового человека существуют 2 «пика умственной работы». Стоит отметить в плане, на какое время они выпадают и в дальнейшем учитывать это, повторяя в это время самое трудное.

7. В конце дня необходимо подвести итог. Порадоваться, что успел много сделать, спланировать следующий день.

II. ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Необходимо хорошо себе уяснить, что работа мозга зависит от работы остальных частей тела.

Поэтому:

- + Проветривайте комнату. Свежий воздух улучшает настроение и помогает работе мозга.
- + Необходимо правильное освещение. Источник искусственного света должен быть расположен немного сзади, с левой стороны, спереди может быть только дневной свет. НЕ ЗАБУДЬТЕ. Что самый плохой свет - смесь искусственного и дневного. При таком освещении - мозг слишком возбужден, поэтому человек быстро устает.
- + Предупредите своих близких, что в комнате, где вы занимаетесь, не стоит говорить шепотом, т. к. в такой ситуации помимо воли человек начинает прислушиваться.

III. СНИМАЕМ НАПРЯЖЕНИЕ

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

Для того чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить ряд приемов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к экзаменам и успешно их сдать.

Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, при вызываемых этой ситуацией эмоциях, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Самые простые упражнения, которые можно использовать, следующие:

- + Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце — это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- + Произвести любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

✚ Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Следующие упражнения я нашла в различных источниках. Они достаточно просты, но эффективны. Вы можете найти подобные упражнения в книгах и в Интернете.

Упражнение 1. «Стряхни»

Время проведения: 5 минут.

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Ведущий. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил.

Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи.

При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее.

Упражнение 2. «Сохраняем силы»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция

— Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем.

Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

— Слегка помассируйте кончик мизинца.

— Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут вас полностью.

— На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук: «Иииии!»

Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук, подобно сигнальной сирене, — произносите его то выше, то ниже (30 секунд).

Вы заметили, что сохранили свои силы?

Упражнение 3. «Массируем руки»

Время проведения: 5 минут.

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Ведущий. После отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Я надеюсь, что мои рекомендации помогут вам.

Ни пуха, ни пера!