

ПАМЯТКА

Как подготовиться к экзаменам психологически?

1. **Запаситесь временем.** Постарайтесь отвести как можно больше времени на подготовку. Не стоит разучивать все билеты в последний день. Чем спокойнее будет обстановка во время изучения материала, тем спокойнее пройдет и сам экзамен.
2. **Мотивируйте себя.** Как настроиться на экзамен, как прочувствовать, что данное испытание является, по-настоящему, важным? Если вы не испытываете в себе чувства ответственности непосредственно перед экзаменом, и потому, не слишком озабочены его результатом, придумайте себе другую цель. Пообещайте, что в случае успешной сдачи, найдете время и средства для реализации давнишней мечты.
3. **Не преувеличивайте личность экзаменатора.** Как настроиться перед экзаменом, если тот, кто будет его принимать, возможно, внушает вам страх? - Перед подготовкой постарайтесь не концентрироваться на этом факте, представьте, что экзамен у вас будет принимать компьютер
4. **Не преувеличивайте значимость экзамена.** Для того, чтобы успешно сдать экзамен, в собственном воображении не стоит усложнять задания («делать из мухи слона»). Вы должны осознавать, что не встретите в экзаменационном листе ничего абсолютно незнакомого, все вы уже изучали в соответствующих курсах, так что на экзамене вы будете решать то, к чему привыкли, и многократно проработали.
5. **Следите за своей диетой и режимом дня.** В дни подготовки к экзаменам избегайте употребления тяжелой, калорийной пищи, большого количества кофе. Стремитесь к употреблению большого количества жидкости (так как во время стрессовых ситуаций, организм в этом очень нуждается), орехов, фруктов, молочных продуктов. Обратите внимание на то, что в дни накануне экзамена организму следует набраться сил. Поэтому сон должен составлять не менее восьми часов в сутки.

Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Саморегуляция эмоционального состояния

Как и всякое эмоциональное состояние, состояние обучающихся перед экзаменом имеет сложную структуру. Некоторые пребывают в ожидании предстоящего испытания, сильных волнений, внутренней борьбы, встречи со сложными заданиями и безвыходными ситуациями; готовятся к их решению, предугадывают возможный результат. В связи с этим, стабилизация эмоционального состояния важный аспект психологической подготовки к экзаменам.

Методы самопомощи в ситуации стресса

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

- Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!
- Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
- В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
- В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми.

Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

Первая группа методов саморегуляции

Когда во время подготовки к экзаменам вас начинают охватывать неприятные чувства, вы теряете контроль за своими эмоциями, впадаете в отчаяние, полезно использовать следующие средства «из жизни»:

1. Рассказать все друзьям, которые поймут и посочувствуют.

2. Пройтись по магазинам, купить себе какую-нибудь мелочь, которая доставит удовольствие.
3. Лечь спать (выспаться).
4. Заниматься спортом (настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем).
5. Послушать любимую музыку.
6. Потанцевать под музыку.
7. Плакать и смеяться. Смех и плач оказываются своеобразной защитой нервной системы. Их можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов.
8. Принять контрастный душ.
9. Принять теплую ванну с приятным ароматом и пеной.
10. Сходить в церковь (если вы верующий).
11. Дышать уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.
12. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
13. Поколотить подушку или выжать полотенце, даже если оно сухое - большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
14. Производить любые спонтанные звуки, кричать — напряжение может быть «заперто» в горле.
15. Кричать то громко, то тихо.
16. Громко спеть любимую песню.
17. Спеть любимую песню про себя (пропевание песни положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).
18. Скомкать газету и выбросить ее (свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше).
19. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбросить на помойку.
20. Слепить из газеты свое настроение.
21. Закрасить газетный разворот.
22. Попробовать пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски), нарисовать несколько клякс, а потом поговорить о них.
23. Перебирать кончиками пальцев четки, бусы, «китайские шарики» и другие мелкие предметы.

24. Легко сжимать и разжимать в руке маленький мячик или резиновую игрушку.
25. Смотреть на горящую свечу.
26. Наблюдать за ритмичным движением, например, маятника.
27. Пересчитывать зубы языком с внутренней стороны.
28. Улыбнуться себе как можно шире, показав зубы.

Вторая группа методов саморегуляции

Это методы, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, или психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании психической, духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Упражнения базируются на четырех способах саморегуляции: релаксации (расслабления), визуализации, самовнушения и рационализации.

Техники релаксации (расслабления)

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
2. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:
 - найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
 - положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
 - попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;
 - найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
 - слегка помассируйте кончик мизинца.

Техники визуализации

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.
3. Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.
4. Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

Техники самовнушения

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения.

Например:

- Все будет нормально!
- Сейчас я почувствую себя лучше!
- Я уже чувствую себя лучше!
- Я владею ситуацией!
- Без сомнения, я справлюсь!

Техники рационализации

Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности.

1. Возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите «мучащую» вас

проблему – например, «ЭКЗАМЕН». Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

Применение подобных способов саморегуляции, поможет Вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

Саморегуляция познавательной деятельности

Успешность выполнения заданий на экзамене обеспечивается не только правильным подходом к использованию своих знаний и умений, но и грамотным использованием собственных психологических ресурсов.

Саморегуляция памяти

Ни для кого не является секретом, что успех в этих случаях зависит от того, насколько полно и правильно вы сможете воспроизвести имеющиеся у вас знания.

Успешность воспроизведения материала во многом определяется способом его запоминания.

Например, способ группировки материала, облегчает запоминание многозначных чисел, формул. Для запоминания формулировок теорем удобно использовать ассоциативный прием, т.е. устанавливать сходство между содержанием, которое надо запомнить и знакомым предметом. Например, запомнить теорему Пифагора помогает такая фраза: «Пифагоровы штаны во все стороны равны». 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 ключевых слов. 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 хорошо понимаете, для чего его повторяете.

Правила самоорганизации внимания

Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий вас ничего не отвлекало (визиты товарищей, телефонные звонки).

Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изученный материал. Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел. Если же этот материал по какой – либо причине вами не изучался, начинайте с ликвидации существующих пробелов. Если сосредоточить внимание на изучаемом материале мешают волнение, тревога, то читайте изучаемый материал вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, читайте изучаемый материал про себя.

Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий так же способствует сохранению устойчивого внимания. Активность вашего внимания и умственной деятельности повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды и т. п. или негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.

Необходимо принимать во внимание, что даже самый интересный материал, самая интересная лекция самыми внимательными людьми непрерывно воспринимается не дольше 7 – 8 минут, после чего обязательно наступает кратковременное переключение внимания. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. В этот перерыв можно расслабиться с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать, сделать несколько ритмичных упражнений.

Когда вы начинаете испытывать во время подготовки напряжение, сильную усталость можно использовать следующие приемы:

- остановиться, сделать паузу в работе;
- 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 своих 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.
- написать свое имя головой в воздухе (это повышает работоспособность мозга).

Саморегуляция познавательной деятельности во время экзамена

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на экзамене, полезно:

- понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
- рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка, и 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 познавательных процессов достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена нужно найти свои собственные способы.