

ОРГАНИЗИРУЙТЕ ПОДГОТОВКУ К ЭКЗАМЕНУ ПРАВИЛЬНО!

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки.

От того, насколько правильно будет организована подготовка к экзамену, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья.

Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать **место для занятий**: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Психологи считают, что хорошо ввести желтый и фиолетовый цвета в интерьер комнаты, где будет проходить подготовка, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах, эстампа, это можно сделать самому, используя, например, технику коллажа.

Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить **план подготовки**. Составляя план на каждый день, необходимо четко определить, какие именно разделы, какого предмета сегодня, завтра или послезавтра будете изучать.



Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. **Полезно повторять материал по вопросам**. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, - это опорные пункты ответа.

В конце дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

При подготовке к экзаменам **полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, картинок**, причем делать это не в

уме, а на бумаге. Фиксация на бумаге полезна. Когда вы записываете план ответа, вы становитесь в позицию человека, предающего свои знания другим, то есть делаете то же самое, что надо делать, отвечая в классе или на экзамене. Планы ответов полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.



Обязательно **решайте задачи** (по математике, физике), **разбирайте предложения, слова** (по русскому языку) – в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания; не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на **наиболее трудные вопросы рассказать кому-то, или же перед зеркалом, при этом можно записать себя на магнитофон.**

При ответе необходимо обратить внимание на позу, жесты, выражение лица. Магнитофонная запись поможет послушать себя как бы со стороны. Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться обычно приходится в спокойной обстановке, расслабившись, а, отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда вы рассказываете ответ или записываете его на магнитофон, вы сближаете эти два состояния. Важно и то, что речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим, она требует перевода. И тогда оказывается, что не все можно перевести: что-то забыто, что-то видится как образ, картинка, а словами не выражается. Когда вы пересказываете ответ, вы включаете особый вид памяти – речедвигательную память, помогающую вам отвечать не на внутреннем языке, а на общедоступном. Только тут и выясняется, что вы знаете твердо и чем можете поделиться с другими, что – только для себя и требует перевода, я что, как оказывается, плохо знаете.

ВАЖНЫМ ШАГОМ К УСПЕХУ НА ЭКЗАМЕНЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТАНОВКА НА УСПЕХ,

абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать себя на успех, удачу. Можно мысленно рисовать картину триумфа, легкого победного ответа.

Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности. Мысли о возможном неуспехе, собственный страх – саморазрушающие. Они мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них чуть ли не главное место, к тому же они позволяют делать все спустя рукава. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Ты должен получить отличную оценку», «Ты должен ответить, во что бы то ни стало»,



лучше сформулировать ее конкретно: «Ты сможешь справиться с этим заданием».

Совет может быть таким, постарайтесь не обращать на негативные мысли и страх внимание: не гоните их, но и не «зацикливайтесь».

В стабилизации своего эмоционального состояния важным резервом у любого человека является совершенствование дыхания. Вспомните, как по-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в гору, когда он разгневан или испуган, когда весел или грустит. Нарушение дыхания зависит от внутреннего настроения человека, следовательно, упорядочивание дыхания должно оказывать обратное влияние на эмоциональное состояние. Как известно,

дыхательные пути на всем протяжении снабжены нервными окончаниями.

Установлено, что фаза вдоха возбуждает симпатический нерв, активизирующий работу внутренних органов, а фаза выдоха влияет на блуждающий нерв, оказывающий тормозящее влияние. В **дыхательной гимнастике** существуют понятия успокаивающего и мобилизующего дыхания. **Успокаивающим** будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При **мобилизующим** – после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В



случае сильного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох, и затем глубокий выдох - вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только

«предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Небольшим и *простым приемом саморегуляции эмоционального состояния* может послужить известный способ *«сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать»*.

