

Советы психолога по подготовке к экзамену для старшекласников

«Как вовремя взять себя в руки и не потерять голову от страха при подготовке к сдаче экзаменов?» - этим вопросом задаются многие.

Всем знакомо это неприятное ощущение мокрых ладоней, мелкой дрожи в коленях и мучительной неподвижности языка при бешено скачущих и разбегающихся мыслях. Оказывается, это состояние можно научиться держать под контролем и достаточно быстро от него избавляться, переводя его в состояние воодушевления, которое может стать твоим союзником.

Для того, чтобы в кризисных ситуациях не терять голову, необходимо серьезно подготовиться. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя и заранее.

Итак, подготовку к сдаче экзаменов можно разделить **на две части**:

- как правильно готовиться к экзаменам;
- как вести себя на экзамене.

I. Как готовиться к экзаменам

- Составь план подготовки.
- За два месяца до начала экзаменов распредели объем материала по неделям.
 - Более подробный план составляй всякий раз в начале каждой недели: сколько тестов ты должен прорешать, сколько часов ежедневно намерен повторять, какие темы, разделы и т.д.
 - Определи для себя, что ты знаешь, а чего не знаешь, прежде всего, для того, чтобы не повторять все подряд, потому что это не имеет смысла и занимает слишком много времени. Определи также, каков уровень этого твоего “знания” и “незнания”.
 - При повторении стоит уделить больше внимания тем вопросам, которые ты не знаешь, немного меньше тем, которые знаешь хорошо.

- При этом помни, что лучше всего учиться забытый предмет в первые три дня недели, поэтому в следующие три дня лучше повторить то, что выучил раньше. Повторение должно занимать несколько меньше времени, чем изучение.

- Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, и т.д.

- Подготовь различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайся ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у тебя будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст тебе спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

- Во время подготовки регулярно делай короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, — лучшее средство от переутомления. Важно обходиться без стимуляторов (кофе, крепкого чая). Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если хочешь работать под музыку, важно, чтобы это была музыка без слов.

- Обрати внимание на свое питание: во время интенсивного умственного напряжения тебе необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Забудьте про диету!

- 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:

- посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево — вправо (15 сек.);
- нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом — на листе бумаги перед собой (20 сек.).

• Накануне экзамена



На экзамен надо прийти отдохнувшим, поэтому:

- Накануне экзамена - только отдых, никакой умственной работы и много времени на свежем воздухе.
 - Постарайся в этот день ни с кем не ссориться и не выяснять отношения.
 - Вечером посвяти один час (но только один!) просмотру конспектов, ничего не повторяй, только посмотри.
 - В день экзаменов нужно выспаться.
 - В школу желательно прогуляться пешком, не спеша.
 - Хорошо позавтракай перед экзаменом, включи в завтрак сладкое.
-  Постарайтесь психологически настроиться на успех. Чаще произноси про себя фразу: **«Я смогу сдать экзамен», «У меня все получится».**

Во время экзамена:



Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

✚ **Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

✚ **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

✚ **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.


✚ **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.


✚ **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание


✚ **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

✚ **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый

круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

 **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

 **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

 **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

У тебя все получится!