

Способы подготовки к экзамену

Начать нужно с **ритма дня**. Не нужно лишать себя привычных занятий спортом, возможности посещать друзей и т.д. Аналогичным образом, и родителям школьника не стоит запрещать ему болтать по телефону, и если ему вздумается навестить бабушку, пусть навещает – это будет для него расслаблением и разрядкой. Заставлять, пожалуй, нужно выполнять лишь одно требование: **вовремя ложиться спать**. Не забывайте о **биологических особенностях организма** – человек может быть «совой» или «жаворонком». В соответствии с этими особенностями можно составить оптимальный распорядок рабочего дня. Для большинства людей, кстати, уровень биологической активности снижен в период с 17 до 18 часов. Родители могут предложить ребенку (если он жаворонок) такой вариант подготовки. В течение какого – то времени (например, в течение месяца перед экзаменом), приходя из школы, подросток должен заниматься чем угодно, кроме подготовки к экзамену и выполнения домашних заданий. Можно встретиться с друзьями, сделать домашние дела, погулять. Отбой всегда от 21.00 до 22.00 вечера. Подъем же в 5.00 часов утра. Утром подросток готовится к экзамену и учит уроки. Плюсы такой подготовки очевидны:

- в это время максимальна работоспособность (с точки зрения физиологов);
- утром никто не мешает готовиться (все еще спят, в том числе и друзья – некому звонить, и никто не отвлекает);
- настрой на работу хороший (скоро в школу, времени ровно столько, сколько нужно на подготовку).

Если выбирать подобный вариант подготовки, важно предупредить родителей и домашних, чтобы они были готовы к такому графику и не волновались от того, что днем школьник «бездельничает».

Можно ли принимать **тонизирующие средства**? Можно, например, препараты женьшеня, элеутерококка, янтарной кислоты, другие растительные средства. Кофе – совсем чуть-чуть, утром, чтобы проснуться (для тех, кто привык так начинать день). Кофе усиливает тревожное состояние у неуверенных людей. А вот химические средства школьникам не нужны. Тем более, «успокаивающие нервы» перед экзаменом таблетки. Большинство препаратов действует только накопительно, поэтому разовый прием не поможет. Любые химические препараты могут быть рекомендованы только врачом, строго индивидуально.

Питание школьника должно быть трёх-четырёх-разовое, калорийное и витаминизированное. Мёд, грецкие орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты – обычное здоровое питание, принципы которого хорошо бы соблюдать не только во время экзаменов. Очень полезны бананы – «антистрессовый» фрукт, богатый веществами и способствующий выведению из организма гормона стресса - адреналина. Полезны также изюм и гречневая крупа.

Нормальный сон и отдых – строго обязательны.

Важно дольше гулять, так как мозгу необходим кислород. При его недостатке он хуже работает, слабее кровообращение.

Научная организация труда

Учащемуся обычно кажется, что количество материала для повторения (а то и изучения) так велико, что справиться невозможно. Инстинктивно он отодвигает день расплаты и оказывается накануне экзамена перед горой неувоенной информации. И эту гору на самом деле уже не сдвинуть. Как же правильно построить работу?

Практика показывает, что следует просмотреть весь нужный материал и распределить его следующим образом. Если требуется выучить 120 билетов за 4 дня, то в первые 2 дня выучивается 70% всего объема, в 3-ий день – остальное, 4-й день – на повторение. При этом трудные темы нужно перемешивать с более легкими. Бывает, что трудными для школьника билетами оказываются те, где есть не усвоенные в 7-8 классах простые вопросы. Они-то и не дают ему покоя, и приходится копаться в учебнике трехлетней давности.

Важно составить план повторения – что повторять в какую неделю. Можно чередовать различные предметы: учить не подряд только гуманитарные или математические предметы, а вперемешку – физику и литературу, историю и алгебру. Это хорошо организует мозг и способствует меньшему уставанию, т. к. задействованы ресурсы и правого, и левого полушария, следовательно, утомляемость меньше.

Каждое утро надо определить, когда подросток начнет готовиться, и что будет учить – «дневной» план. Если подросток не в «настроении» сегодня, лучше начинать повторение с наиболее интересной темы. Забытый, давно пройденный материал учится лучше в первые три дня недели (понедельник, вторник, среду), в оставшиеся дни лучше повторять известный, знакомый материал.

Вопросы, которые предстоит выучить, в начале подготовки надо проработать с карандашом. Например, вопросы легкие и знакомые отметить красным цветом, относительно знакомые – синим, а неизвестные и трудные – зеленым. Таким образом, станет понятно, каков предварительный уровень знаний, насколько серьезно надо относиться к предмету, сколько времени потребуется для того, чтобы выучить все вопросы. При подготовке можно чередовать легкие и сложные вопросы.

Важно делать перерывы, не дожидаясь усталости. Кто работает быстро, должен делать перерывы чаще (например, через каждые 45 минут учения 10 минут отдыхать). Кто медленнее – реже (через час-полтора).

Когда времени на подготовку мало, можно поступить следующим образом. В течение первого дня поставить себе задачу выучить весь материал (учебник, к примеру) на «3», на следующий день прочитать весь материал на «4», а в третий день повторить на «5». В течение четвертого дня повторить наиболее сложные вопросы. Таким образом, происходит деление материала и избирательное запоминание. Ставя себе задачу выучить материал на «3», человек читает и запоминает наиболее значимый и важный материал, на «4» – основной материал дополняется важными деталями, на «5» – акцент запоминания делается на подробности. Таким образом, работает принцип избирательности. Этот метод работы хорош для тех, кто обладает лабильностью, мобильностью и подвижностью нервной системы.

Существуют некоторые **психологические закономерности**, которые должны учитывать экзаменуемые и их родители, если они помогают ему организовать подготовку к экзаменам.

1. Так называемый **«Фактор края»**. Запоминается лучше всего то, что написано в начале и в конце текста. Середина обычно быстро «вылетает» из головы. Поэтому при запоминании и повторении нужно уделить особое внимание середине текста.

2. **Повторять следует** не механически, а **«с умом»**, вдумываясь, вникая в содержание, сосредотачиваясь на смысле. После «закачивания» в мозг информация, если её не повторить, теряется в первые 10 часов на 20-30%. Чтобы этого не случилось, нужно: прочитать текст, повторить его 2 раза, через 8-10 часов – 4 раза, через сутки – 1 раз. Только после такого натиска можно быть уверенным, что информация прочно «осела» в голове.

3. **Особенность «узнавания»**. Глядя в текст, человек нередко чувствует, что где-то когда-то он все это видел, читал, стало быть, терять время на этот вопрос незачем, можно переходить к следующему. На самом деле, можно жестоко ошибиться. И если не изучить внимательно то, что кажется таким знакомым, можно вполне получить двойку. Так что лучше еще раз заучить «знакомый» материал.

4. Каким образом мы лучше запоминаем? Что нам ближе – **текст, рисунок, логическая схема, речевое воспроизведение**? Важно понять, в какой системе легче работать, определить, какая репрезентативная система у нас преобладает (визуальная, аудиальная, кинестетическая). Знание своих индивидуальных особенностей помогает лучше использовать их возможности при подготовке к экзаменам.

Преобладание *визуальной* (зрительной) репрезентативной системы говорит о восприятии информации при помощи органов зрения. Для лучшей подготовки надо использовать карты, схемы, таблицы, рисунки, составлять план рассказа. Хорошо запоминается прочитанный текст. Написание шпаргалок тоже полезно (через написание происходит запоминание).

Аудиальная (слуховая) репрезентативная система характеризуется развитым слухом. Людям с преобладанием такой системы важно больше слушать лекции преподавателя, воспроизводить тексты вслух, задавать вопросы, готовиться к экзаменам в паре (диалоговое обучение способствует лучшему запоминанию).

Кинестетики («телесноориентированные») люди с преобладающей системой развития ощущения эффективно сдают экзамены в том случае, если во время подготовки они находились в состоянии внутренней гармонии. Важно, чтобы во время подготовки им было психологически комфортно. Текст лучше запоминается тогда, когда известна практическая полезность изучаемого материала. Лучшему запоминанию способствует использование потенциала правого, интуитивного полушария – запоминание через образы и ассоциации, обращение к творческому потенциалу.

Полезно **найти интересное** в самом скучном, сером материале. Интересное и легче запомнить.

В ситуациях, когда не понятен изучаемый материал, важно разобраться и внимательно изучить его. Если времени для повторения достаточно, можно действовать по следующему плану:

1. Несколько раз прочитайте текст. На работу выделить примерно 15 -20 минут.
2. В течение последующих двух часов выполнять другую работу (переключить внимание).
3. Вернуться к трудному материалу и собственными словами выполнить все решения или пересказать текст без оценивания правильности передачи материала.
4. Вечером просмотреть все снова и обдумать результаты знаний.
5. Утром решить задачу или пересказать текст.

Если времени на подготовку недостаточно, необходимо понять смысл материала, может быть, посоветоваться с кем-то и записать путь решения задачи.

Дуэт перед экзаменом

Родители часто раздражаются, когда школьник приглашает домой для совместной подготовки друга или подругу. Считается, что ничего хорошего из этого не получится, и в лучшем случае они «будут друг друга отвлекать».

В действительности, подготовка к экзамену вдвоем имеет множество преимуществ, если, конечно, отнестись к этому серьезно.

1. Заучивать материал вдвоем на самом деле нельзя. Вдвоем можно повторять, отрабатывать ответы и репетировать сдачу экзаменов.
2. Мы уже говорили о правилах распределения 120 билетов на 4 дня. В четвертый день, отведенный для повторения, можно заниматься вдвоем, проверять друг друга по разным вопросам и темам.
3. Можно готовиться так: один день заучивание по определенному плану (в одиночку), второй день – повторение и пересказ друг другу. Можно распределять темы по интересам, по степени усвояемости, по степени трудности. Один может излагать то, что другой ранее не удосужился выучить. Рассказывать нужно подробно, с эмоциональным напором и верой в свои силы. Таким образом, партнер рассказчика невольно, помимо желания, запомнит материал, который когда-то избегал учить.

Если нет друга, желающего заниматься вдвоем, можно репетировать в одиночестве, задавая себе вопросы, отвечая вслух, приучаясь слышать свою речь.

4. Репетиция экзамена. Здесь можно с пользой порезвиться. Один изображает учителя, другой, соответственно, ученика. Учителя известны, возможности учеников – тем более. Г. Мариани считает подобное упражнение хорошим средством раскрепощения, преодоления страхов, постановки голоса, тренировки умения убеждать и прочего.

Надо ли пользоваться шпаргалками?

На этот вопрос существует несколько точек зрения.

1. Нет, нельзя. Пользование шпаргалками – нечестный путь, если шпаргалки найдут, то шанс не сдать экзамен очень большой.

2. Да, без шпаргалок не обойтись. Это не значит, однако, что нужно срочно пришивать карманы к подкладке пиджака и изнанке юбок. Использование шпаргалок на экзамене часто заканчивается печально. Шпаргалки необходимы для тех, кто лучше запоминает написанный, а не произнесенный вслух текст.

В принципе, писать шпаргалки можно посоветовать всем. Текст, коротко и ёмко изложенный на небольшом листке, хорошо запоминается. Работу над шпаргалками можно разделить между несколькими ребятами, с последующим изучением написанного. Шпаргалки удобно перечитывать в коридоре перед дверью экзаменационного класса. Но в классе вытаскивать их рискованно: педагоги, как правило, уже забыли, что в своё время прятали свои шпаргалки, и безжалостно выгоняют с экзамена или ставят двойку.

Таким образом, писать шпаргалки можно, и даже полезно, а вот пользоваться ими на экзамене нельзя.

Школьные и студенческие приметы

Верить ли в приметы? Существует большое количество примет, по которым можно определить, как пройдет экзамен, и, выполняя условия приметы, можно сдать его хорошо. Существующая народная самозащита, складывающаяся из мифов, традиций, суеверий, для тех, кто искренне верит, что это помогает, способствует успешности и большей уверенности. В ситуациях, когда вера в приметы способствует успокоению и уверенности, можно верить в приметы и следовать им. А те, кто не верит в приметы, им и не следуют. Психологи советуют в подобных ситуациях поступать в зависимости от желаний. Правда, если приметы складываются не благополучно, лучше всего помнить и о том, что от действий самого человека многое зависит. Кстати, зависимым от веры в приметы подросткам лучше всего не давать информацию о неблагоприятных (магнитных) или благополучных днях. Подобное знание усиливает стресс, а незнание позволяет быть более уверенными в себе.

Психологическая работа со стрессом перед экзаменом

Итак, материал подготовлен, билеты выучены. Теперь важно морально и психологически подготовиться к экзамену. Подготовку можно разделить на два этапа: *перед экзаменом и непосредственно на экзамене.*

В последний день перед экзаменом важно пользоваться следующими правилами.

1. **Подготовка и сдача** – разные вещи. Если вы всё время перед экзаменом провалились с учебниками на диване, то контраст со строгим экзаменационным классом будет слишком силён, и это подействует на вас негативно. Поэтому учите билеты, сидя за столом, рассказывайте темы, стоя «у доски» – это приблизит вас к реальной обстановке

2. **Репетируйте и еще раз репетируйте.** Попробуйте представить себе трудную ситуацию на экзамене и найдите из нее выход. Задайте себе самые трудные вопросы и ответьте на них. Переживите страх провала и подумайте – ну неужели действительно нет выхода? Поплачьте, потоскуйте, позлитесь на себя и других. Переживите свой страх до экзамена.

3. **Вспомните случай вашего успеха.** Как вы вели себя тогда, что говорили, о чем думали, как двигались, как выглядели – проживите эти ситуации.

4. **Попробуйте аутогенную тренировку.** Сочините для себя формулы, настройтесь в духе «у меня все получится» и повторите перед сном и в течение дня.

5. Последние 12 часов надо готовить не знания, а организм к сдаче экзамена. Лучше всего ничего не делать, а отдыхать, дать возможность уложиться знаниям.

6. Избегать говорить о себе плохо. Отсутствие веры в себя уменьшает производительность труда, суперуверенность, с другой стороны, формирует легкомысленное отношение к подготовке. Главное, быть адекватно уверенным в себе. Хорошо помогает повторение мысле-формул. Например, таких: «Материал трудный, но я подготовлюсь и сдам

его хорошо», «Пусть у меня все получится», «Я готов сдавать экзамен», **«Я спокоен, собран, готов к действию»** и т.д.

7. В последний вечер перед экзаменом можно посмотреть легкие комедии. Лучше, если уже знакомые. «Тяжелые» в эмоциональном плане фильмы лучше не смотреть, на следующий день предстоит серьезное испытание, поэтому нет смысла перенапрягать нервную систему и отвлекаться от экзамена.

8. По этой же причине следует избегать ссор, скандалов, выяснений отношений и конфликтных ситуаций.

9. Выделить один час на повторение сложных вопросов.

10. Экзамен, как многое в жизни – явление преходящее. Если предстоящее событие очень пугает, можно посмотреть на календарь: 25 число – экзамен, а 26 – всё, его уже нет. Свобода, светлый путь, гора с плеч, забытые слёзы, спокойный сон и громкий, уверенный голос. Настрой на другое значимое событие, переключение помогает успокоиться. И в самом деле, завтра экзамен, а после него – рыбалка, к примеру, или встреча с друзьями, или футбол. Ведь жизнь не заканчивается с экзаменом.

11. Спать или не спать в ночь перед экзаменом? Большинство специалистов советует: спать. На экзамен нужно приходиться отдохнувшим. Однако есть люди, которые лучше всего работают ночью. А может быть, не хватило времени на подготовку. В таких ситуациях можно учить ночью, но лучше всего выделить хотя бы 4 часа на сон. Для повышения активности ночью ни в коем случае нельзя пить кофе, это ухудшает работу сердца. Лучше всего пить свежесваренный зеленый чай.

Экзамен – спектакль и лотерея одновременно. Вы уже отрепетировали бурный успех и провал с оглушительным треском, вы проиграли роли ученика и учителя, но всё равно никто не знает наверняка, кому повезёт, а кому нет. Ваша цель – сдать экзамен на «положительную» отметку. И эта отметка часто складывается из двух неравных частей: ваших знаний и вашего умения вести себя на экзамене. Бывает, что в трудной ситуации умение произвести впечатление спасает от неминуемой двойки или тройки.

Успешной сдаче экзаменов способствуют следование следующим рекомендациям:

- Вы должны выглядеть уверенными в себе. Именно выглядеть, даже в том случае, когда уверенность не с вами. Уверенный вид действует на экзаменатора однозначно положительно, он заражается вашей уверенностью, и дальше – дело техники, как направить разговор в нужную вам область. Обратите внимание на невербальные жесты – они должны быть уверенными.
- Вовлекайте преподавателя в непринуждённый, свободный диалог, убеждайте, не сдавайтесь, пока вас не припрут к стенке. Ищите выход, меняйте направление мысли, перестраивайте разговор по выгодной для вас схеме – что делать, это жизнь;
- Приходите на экзамен опрятным, в выглаженной одежде, желательно не в джинсах, а в костюме. Одежда должна соответствовать ситуации, настраивать на работу, а не отвлекать от нее. Цветовая гамма должна быть нейтральной. Если вы не очень уверенно себя чувствуете, старайтесь избегать яркой (красной, оранжевой, желтой) одежды. Яркий спектр красок будет привлекать к вам внимание, и вы будете находиться в поле зрения педагога. Кроме того, хорошо, если одежда «счастливая», т. е. в ней вы уже переживали ситуацию успеха. В момент волнения она будет давать дополнительный ресурс. Если хочется надеть новую одежду, лучше заранее в ней походить дома. На экзамене надо думать об экзамене, а не о том, как выглядишь.
- Отрепетировав заранее свои выступления, говорите негромко, но четко, ясно и уверенно, улыбайтесь, призывая экзаменатора в помощники, не шепчите и не мямлите, приводя учителя в раздражение. Как правило, преподаватель на экзамене слушает много ответов, от этого тоже устает, и на 5 – 6 ответе больше обращает внимания на то, **как** говорит экзаменуемый, а не на то, **что** он говорит. Будьте уверены, держитесь естественно, говорите своими словами, а не читайте текст по бумаге. Принцип зеркала работает –

ваше доброжелательное отношение к преподавателю вызывает у педагога такое же отношение к вам, отражая ваш позитив.

- Продумайте своё поведение, внешний вид и стиль разговора с преподавателем.
 - Будьте спокойны и сосредоточены не на своей персоне, а на содержании ответа.
 - Забудьте про обиды на родителей и вообще отвлекитесь от всего второстепенного
 - Утешьтесь тем, что завтра будет уже другой день, без экзамена, а поэтому именно сегодня нужно показать себя во всём блеске ума и хороших манер.
 - Возьмите с собой на экзамен конспекты. Они дают ощущение защищенности.
 - По дороге на экзамен (если вы находитесь в транспорте) можно листать *хорошо* выученные конспекты. Психологически это дает ощущение уверенности – вот сколько я знаю!
 - Если на экзамен вы добираетесь пешком, лучше выйти заранее и погулять (пойти в школу дальним путем). Прогулка на свежем воздухе успокаивает.
 - Использовать техники аутотренинга. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, **вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи**, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.
 - Важно не приходить на экзамен задолго до того момента, как заходить. Можно перегореть. Лучше всего приходить за полчаса – час: это позволяет «повариться» в ситуации, но не перевозволноваться от ожидания.
 - Использовать техники быстрого восстановления. Например, помогает такое упражнение. Перед тем, как заходить в аудиторию, надо просчитать про себя до 10, топнуть ногой и громко сказать «Ха!». Выполнение этих действий способствует повышению внутренней уверенности.
 - Как правило, на устном экзамене всегда есть время на подготовку. Минимум 30 минут. За это время можно успокоиться и подготовить ответ.
 - На экзамене важно использовать эффект «приемника», т. е. быть готовым к восприятию всей информации: слышать ответы товарищей – вдруг они отвечают на ваш вопрос, слушать педагога – он может задавать дополнительные вопросы, входящие в ваш ответ. Кроме того, часто дополнительные вопросы повторяются и могут достаться вам, знание этого заранее позволяет избежать неожиданности дополнительного вопроса. Зачастую в экзаменационной аудитории есть карты, схемы, таблицы, методические пособия, которыми можно легально пользоваться.
 - Часто, кстати, дополнительные вопросы пугают экзаменуемого. Кажется, что их задают с целью «завалить» на экзамене. На самом деле, чаще всего цель педагога прямо противоположна: помочь вам проявить свои знания.
 - Если вообще нет ответа на вопрос, важно хотя бы что-то говорить. Ошибка лучше, чем молчание.
 - На экзамен лучше не заходить и не отвечать после тех учащихся, которые очень хорошо отвечают, знают предмет и обладают ораторскими способностями. На фоне великолепного ответа ваш средний ответ, за который не в ситуации сравнения можно получить достаточно хорошую оценку, будет выглядеть более слабым. И ваша оценка будет ниже.
 - При подготовке к *письменному* экзамену (к ЕГЭ) важно выполнять следующие правила:
1. После написания названия работы или переписывания задания можно отдохнуть и вообще стараться делать небольшие перерывы в работе. Сознательно выделенное время на спокойное обдумывание позволяет более эффективно работать.

2. Необходимо сразу проверять правильность. По окончании работы может не хватить времени. К тому же исправить ошибку в начале и переписать абзац легче, чем потом переписывать всю работу.
3. Важно составить план – конспект ответа: на случай апелляции.
4. Не забывать следить за временем.

Способы активации внутренних ресурсов

1. Подумать о чем –нибудь хорошем и приятном.
2. Выспаться.
3. Принять душ или ванну, сходить в баню, выпить стакан чистой питьевой воды.
4. Слушать музыку по настроению.
5. Больше двигаться: танцевать, делать зарядку, бегать или ходить пешком.
6. Сделать рисунок на свободную тему (что хочется, стараясь не думать о том, что рисуешь).
7. Прогуляться на свежем воздухе.
8. Поговорить с интересными людьми.
9. Сделать уборку в доме, поработать в саду и т. д.
10. Сходить в парикмахерскую или походить по магазинам.
11. Разрешить себе сделать то, что хочется.
12. Позволить себе право на ошибку.
13. Ввести в жизнь какие-нибудь приятные ритуалы (вечернее чаепитие, красивая сервировка, прием ванны и т. д.)
14. Использовать ароматерапию.
15. Посмотреть свои фотографии.
16. Обратиться к символу (молитва, любимая вещь, хобби).
17. Сменить обстановку.
18. Сменить вид деятельности.
19. Посидеть в тишине с закрытыми глазами.
20. Постоять на голове.
21. Взглянуть на ситуацию со стороны.
22. Спеть.
23. Посмотреть на небо, огонь или проточную воду.
24. Относиться к происходящему с юмором.
25. Хорошо выглядеть.
26. Разобрать свой гардероб.
27. Сказать себе: «Я Вас уважаю, Вы меня уважайте», «Прости, господи, обидевшего меня» и т.д.
28. Обратиться к внутреннему образу спокойствия.
29. Совершить приятный ритуал. Например, выпить чаю или кофе в приятной обстановке, почитать любимую книгу, разобрать свои украшения и т.д.
30. Встретиться с друзьями.

Советы психолога выпускникам.

1. Для того, чтобы научиться управлять своим стрессом, не лишним будет изучить специальные психологические техники, выучить дыхательные упражнения, научиться грамотно распределять свое время.
2. Хотя бы за неделю до экзамена необходимо хорошо выспаться, спать минимум 8 часов каждый день. Накануне экзамена необходимо закончить все занятия хотя бы за три часа до сна, отдохнуть и погулять на свежем воздухе. "Перегруженный", уставший мозг

отнюдь не способствует хорошей сдаче экзамена. Частая проблема выпускников в том, что они доводят себя до нервного истощения, забывают хорошо кушать и крепко спать. В итоге не выспавшись перед экзаменом, они идут полусонные, а потом удивляются, отчего это такие низкие баллы. Да потому что организм ещё не проснулся и решил всё на автомате! Поэтому я крайне рекомендую хорошенько выспаться перед экзаменом.

Если не получается заснуть — сполосните ноги прохладной водой, потрите уши, представьте, что вы спите в тихом, спокойном лесу. И сон придет. Вообще главное чему стоит, на мой взгляд, научиться, это расслабляться. Потому что когда вы в меру спокойны, немного расслаблены и в меру волнуетесь — тогда лучше всего всё получается.

3. Ещё многие учат что-то утром, что-то там повторяют...

Уважаемые выпускники! Всё что вы выучите утром, то и вспомните на экзамене, и ничего больше! Потому что так устроен мозг — он дает нам то, что в последнюю очередь в него положили. Зачем ему тратить время и энергию на глубокие «файлы»? Так рассуждает наш мозг. Поэтому, рекомендую не повторять за 2 часа до экзамена что-то. Иначе Вы только усилите нестабильное состояние...

4. В борьбе с волнением многие ребята даже пьют успокоительные капли. Я хочу вас убедить - не надо этого делать и не надо бороться с волнением. На самом деле, волнение ваш лучший друг, потому что когда вы в меру волнуетесь, тогда всё гораздо лучше вспоминается. Волнение активизирует ваши инстинкты, подсознание и оттуда всё лучше достается. Поэтому волноваться нормально.

Если волнение очень сильное, я рекомендую потереть ладони друг о друга до ощущения теплоты. Так как на ладонях много нервных окончаний (ладонь это пульт управления организмом), поэтому массаж ладоней крайне полезная вещь!

5. Благоприятная почва для появления волнения и стресса – это негативное самовнушение. Как часто Вы перед контрольной или экзаменом говорите себе «я ничего не знаю», «я не сдам», «я все забыл(а)»?

Само собой такое негативное самовнушение очень негативно сказывается на состоянии человека перед экзаменом.

Поэтому моя рекомендация: забыть слова «не знаю», «не могу», «не хочу». А лучше настраивать себя позитивно с первого дня подготовки к экзаменам.

Используй такие формулы самовнушений:

Я всё сдам на «отлично»

Я уверенно сдам ЕГЭ.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут вам быть спокойными, уверенными и мобильными. Естественно, простое самовнушение без конкретных знаний Вам вряд ли поможет... Поэтому учить предметный материал необходимо.

6. У любого действия должна быть определенная цель.

Цель ЕГЭ - набрать определенное количество баллов, но важно определять эту цель, исходя из собственных возможностей и профессиональных устремлений. Постановка реальных целей дает уверенность в себе.

Вот несколько вопросов, на которые следует ответить, чтобы ответственно подготовиться к одному из самых важных испытаний в жизни.

- Я сдам экзамен, чтобы ...

поступить в самый лучший вуз, пойти работать, поступить в любой доступный вуз, уехать в Гималаи и прочее.

Главное, чтобы это были честные ответы.

А в зависимости от цели надо планировать свои действия и использовать ресурсы.

- Чтобы реализовать свою цель мне надо ...

найти репетитора, пойти учиться на курсы, заняться самостоятельной подготовкой, ходить на дополнительные занятия в школе и пр.

- На подготовку к экзаменам мне потребуется ...

(указать конкретное время: 1 год или 3 месяца, или 2 недели и т.п.).

7. Далее, пришли на экзамен, сели и делаете задания. Если что-то не вспоминается ничего страшного. Можно попытаться вспомнить учебник, по которому учили, бывает так, что сразу приходит верная информация.
8. В ходе выполнения теста надо начинать с простейших заданий. Если начать с трудных задач, то можно столкнуться с неудачей, что даст толчок ненужной во время экзамена тревоги. Принцип "от простого к сложному" работает на ЕГЭ как нельзя лучше.
9. Одной только психологической подготовки для успешной сдачи тестов, как известно, мало. Обязательно нужно тренироваться в решении заданий, обращаясь к демонстрационным и пробным версиям. При этом важнейшим моментом подготовки должно стать не просто механическое решение как можно большего числа тестов, а анализ допущенных ошибок и их проработка.

Во время подготовки и сдачи экзаменов необходимо мобилизовать свои интеллектуальные возможности. Этому могут помочь различные физические упражнения и техники.

1. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма.

Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.

Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.

Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание.

Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода.

Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

2. Во время подготовки и сдачи экзаменов необходимо хорошо питаться.

С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное знать, что есть.

Меню из продуктов, которые помогут вам улучшить память и самочувствие.

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу.

Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас любимый фрукт театральных и музыкальных звезд.

Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода, чтобы сконцентрировать внимание

Рыба деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день.

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости.

Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом.

Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошло напряжение, съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо принять стаканчик лимонного сока.

Черника идеальная ягода для учащихся. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Бананы содержат серотонин вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Я счастлив».

3. Во время стресса происходит нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.

Если доминирует одно из них правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней.

Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг». Обязательное условие выполнения этого упражнения двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.

Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Упражнения для гармонизации полушарий мозга

1.«Ухо - нос». Левой рукой беремся за кончик носа, а правой – за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

2.«Колечко». Поочередно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.

3.«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

4. Негативное влияние стресса усиливается при кислородном голодании.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «*энергетическое зевание*».

Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно.

Как правильно зевать?

Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3 – 5 зевков.

5. Существуют специальные упражнения для снятия стресса, которые помогут вам не только во время экзаменов, но и в дальнейшей жизни.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте тоже на 10 секунд.

Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Упражнение 2. Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. И еще несколько способов для снятия нервно- психического напряжения во время подготовки к экзаменам.

- Спортивные занятия
- Контрастный душ
- Стирка белья
- Мытье посуды
- Скомкать газету и выбросить ее.
- Газету порвать не мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить.
- Громко спеть любимую песню.
- Покричать то громко, то тихо.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Погулять в лесу, покричать.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Я надеюсь, что наша встреча и те рекомендации, которые сегодня были озвучены, помогут вам в предстоящей работе по подготовке и сдаче первого и самого важного в вашей жизни экзамена.

Спасибо за внимание!