

Выпускнику: Советы психологов при подготовке к экзамену

Советы родителям по подготовке учащихся к экзаменам:

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Не критикуйте ребенка во время экзамена.

- Помните: главное – снизить напряженность и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Советы выпускникам:

Подготовка к экзамену.

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки в этих тонах.

- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.

- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего.

- Чередуйте занятия и отдых: 40 мин. занятий, 10 мин. – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Оставьте 1 день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена.

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять, напротив, вечером совершите прогулку, перед сном примите душ.

- На экзамен вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 мин. до начала экзамена.

Советы выпускникам:

Во время тестирования.

- Пробежите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

- Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

- Если не знаете ответ на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Отвечайте на те вопросы в задании, в которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на те, которые могут вызвать долгие раздумья.

- Научитесь пропускать трудные и непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.

- Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем.

- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции.

Общие рекомендации выпускникам

Экзамен - ситуация, которая у большинства людей связана с сильным физическим и эмоциональным напряжением. Другими словами - это просто стресс. Как легче преодолеть экзаменационное испытание?

Специалисты советуют:

1. Развивайте уверенность в себе. У вас все получится, в любых ситуациях, вы найдете выход, сможете найти знания для ответа даже на тот вопрос, который не успели повторить.

2. Планируйте свое будущее независимо от результатов сданного экзамена. Плохо сданный экзамен - это не конец света, это также позитивный опыт, возможность проанализировать свои неэффективные действия и избежать их в будущем.

3. В последние дни перед экзаменом старайтесь чрезмерно не переутомляться. За день до экзаменов работайте не больше чем 8 часов, иначе на сдачу экзаменов энергии у вас не останется. Научитесь расслабляться, делайте паузы в работе, слушайте спокойную музыку.

4. Обратите внимание на приметы чрезмерного стресса, который может вызвать неадекватную реакцию организма на поведение в сложной ситуации. Это - потеря аппетита или переедание, бессонница и постоянное чувство утомления, головная боль, плаксивость без всякой причины во время подготовки к экзаменам. В связи с этим необходимо принять меры по преодолению стресса. Напряжение хорошо снимается творческими занятиями в свободное время - рисованием (даже если вы рисуете плохо), можно сходить на выставку. Хорошо помогают занятия спортом, бассейн, массаж.

5. Впечатлительным, тревожным ребятам желательно потренироваться сдавать экзамен заранее, лучше всего с малознакомым человеком, или представить в деталях все событие, и при этом не заикливаться на каком-то одном моменте.

6. Накануне экзамена. За ночь до экзаменов постарайтесь хорошо выспаться. По дороге на экзамен, не думайте про него.

7. На экзамен старайтесь одеться в удобную, аккуратную одежду. Старайтесь, чтобы она не была новой, потому что неизвестно, как вы в ней будете себя чувствовать.

И ещё – перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться!

Педагог-психолог А.В. Даниленко

Памятка «Психологическое сопровождение ЦТ»

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЦТ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
- Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах такая же трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому? Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз?
- Осознай, кто бы мог тебе помочь в ситуации подготовки к ЦТ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
- Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
- Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению централизованного тестирования, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;
- Используй такие формулы самовнушений:

Я УВЕРЕННО СДАМ ЦТ

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 ЭТО...

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть уверенным, спокойным и мобильным.

10 советов тем, кто сдает экзамены

Психологи уверены, что стресс от подготовки и сдачи экзаменов способен подкосить любого. "Московский Комсомолец" предлагает 10 советов, которые помогут справиться даже с самыми сложными экзаменами.

1. Соблюдайте четкий распорядок дня. Грызть гранит науки следует не больше восьми часов в сутки - этот процесс следует разбавлять активным отдыхом: гулять на свежем воздухе, плавать. Если на улице ливень - можно просто подняться из-за стола, пройтись несколько раз по комнате.

2. Попробуйте определить свой наивысший пик активности: у "сов" - это вечер, "жаворонков" - утро.

3. Если переживания мешают сосредоточиться на учебе, встаньте из-за стола, отойдите на несколько шагов в сторону и сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов.

4. Правильно питайтесь. В меню должно быть много натуральных продуктов: фрукты, овощи, зелень, шоколад - все это биологически активные вещества. Для поддержания сил можно принимать растения- адаптогены: корень женьшеня, лимонник, элеутерококк.

5. Не прибегайте к допингу: кофе, крепкий чай или специальные препараты могут навредить.

6. Перед экзаменом обязательно хорошенько выспитесь (последняя ночь ничего не решит, а наутро вы будете вялым и подавленным).

7. Продумайте наряд. Не следует шокировать преподавателей ультрамодной одеждой: оставьте ее для ночного клуба.

8. На экзамене держите эмоции в кулаке. Говорите четко и бодро, а не бубните себе под нос, заикаясь на каждом слове.

9. Если ваши нервы чуть тоньше каната, пропустите этот пункт. Все остальные могут взять себе на заметку успокаивающие препараты растительного происхождения: пустырник, настойку боярышника или мяты, корень валерианы. Не рекомендуем принимать сильнодействующих лекарств: тормозить будете куда лучше черепахи.

10. Очень важно никогда не спорить с экзаменатором. Все равно он лучше вас знает предмет - зачем будить в человеке зверя?