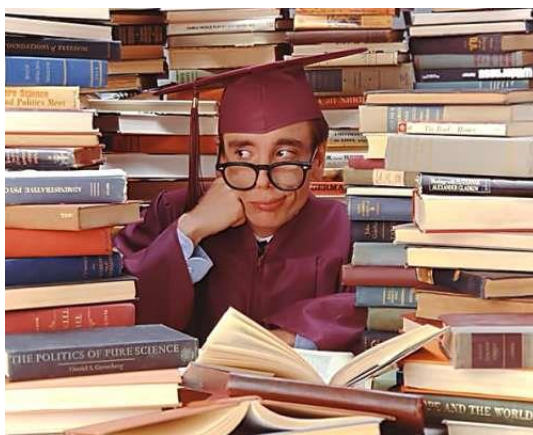


ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ!

Советы психолога



Каждому человеку на протяжении своей жизни приходится сдавать экзамены (первое собеседование при поступлении в первый класс, первое прослушивание, первая олимпиада, соревнование, даже первое свидание тоже в некотором роде экзамен). Так что хотим мы этого или не хотим, но вся наша жизнь – сплошные экзамены. Это, конечно, волнение, переживания, стрессы. Однако – это подготовка к будущей взрослой, более ответственной жизни.

Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение?

Уместно вспомнить, что тревожность – естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Часто тревожность является полезной. Если человек начал волноваться – это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают на экзамене. Простейший пример: накануне экзамена сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и сосредоточиться на вопросах, как все вдруг «всплывает», становится четким и понятным. Однако здесь важен один нюанс: в пустой голове ничего не всплывет и не родится. К любому экзамену – необходимо готовиться – и чем лучше будет подготовка, тем меньше будет тревожность. Один из главных способов снизить тревожность – начать действовать.

Режим дня

Начать следует с организации благоприятных условий и здорового ритма жизни.

- ◆ **Полноценный сон (7-8 часов).** За время сна ваш организм отдыхает, нервная система восстанавливается, запоминаемая информация перерабатывается и откладывается в долговременную память. Если вы сократите сон, якобы для большей подготовки, то на изучение того же ма-

териала вы затратите больше времени и больше будете переживать и волноваться.

- ♦ Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов» и их умственная продуктивность различна в разное время суток. Самому надо разобраться, к какому типу вы принадлежите. Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно. Если же ученик — скорее «сова», то усаживаться за учебник в ранний час нецелесообразно: он еще не вполне проснулся и будет долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечером может быть нелишне.

- ♦ **Лучше всего мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.**

- ♦ В середине дня 30-40 минут проводить **на свежем воздухе** для обогащения кислородом клеток мозга. Идет большой поток информации. Для ее усвоения необходим кислородный обмен.

- ♦ Делать **перерывы** каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 минут) и желательно наполнить их физической нагрузкой.

Пища для ума

Если у вас скоро экзамены, самое время задуматься над тем, что вы едите, есть ли в вашей диете продукты, достаточно стимулирующие мозг. Ведь ваш обед действительно может повлиять на то, как вы проявите себя на экзамене. Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться, позволяют лучше спать ночью и снижают уровень обеспокоенности. Представьте себе, что 20% калорий, потребляемых нами в день, «съедает» мозг. Так что ешьте правильно.

КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

Почти все. Мозг "работает" на энергии, получаемой из перевариваемой пищи. Основной источник энергии - глюкоза, которую организм получает из продуктов, богатых углеводами - хлопьев для завтрака, хлеба, макарон. Энергия хранится в мозгу очень маленькими порциями, поэтому их нужно постоянно пополнять глюкозой, чтобы мозг работал в полную мощь. Поэтому во время подготовки к экзаменам очень важно отложить диету и питаться правильно и полезно.

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара. Возможно, сначала они и придадут вам энергетический толчок, но толчок этот очень кратковременный и вы будете чувствовать себя еще более устало чем раньше.

Если занимаясь, вы чувствуете, что без перекуса не обойтись, уйдите в другую комнату и сделайте нормальный перерыв, чтобы отдохнуть и подпи-

тать мозги. Попробуйте: свежие фрукты или сухофрукты, бутерброд, тарелку супа, кусок сыра, несоленые орешки, йогурт, только что сделанный молочный коктейль.

Не забывайте **часто пить**. Исследования показали, что дети, которые пьют больше воды лучше сосредотачиваются, проще переваривают новую информацию и меньше страдают от головной боли. Когда занимаетесь, держите на столе бутылку или кувшин с водой, а если простую воду вы не любите, разведите ее небольшим количеством фруктового концентрата.

Лучшему запоминанию способствует **морковь** (она участвует в процессе обновления клеток мозга).

Помогут снять стресс **яблоки, бананы, чернослив, курага, груши и клубника**.

Орехи – испытанное средство в случаях, когда необходима выносливость.

Ничто не освежит ваши знания так, как **лимон**.

Черника улучшает кровоснабжение мозга.

А для питания клеток мозга просто незаменима **морская рыба**.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом или овсянку, мюсли. Но если вы слишком нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.

Подготовка к экзаменам

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Помни, **порядок на столе – порядок в голове!**

Можно ввести в интерьер комнаты **желтый и фиолетовый** цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах

Практика показывает, что, имея в распоряжении всего несколько дней, следует сначала просмотреть весь материал и распределить его таким образом: за первые дни надо охватить большую часть, последние день-два посвятить повторению. Повторять материал желательно ежедневно, так как 20—30% прочитанного на следующий день из памяти улетучивается. Поэтому первые полтора-два часа лучше посвятить тому, чтобы освежить в памяти пройденное накануне.

Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно будет сегодня изучаться. Не вообще: немного позанимаюсь, а какие именно разделы и темы.

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Выучите сразу трудное и увидите, как вам резко полегчает. Но если тебе трудно раскочаться, можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет. Каждый выученный билет вычеркивайте, это позволяет видеть, что работа движется. Поощряйте себя чем-либо после каждого выученного билета.

Как готовить память к экзаменам

Очень хороший способ запоминать - это **рассказывать выученный материал вслух**, например собаке или кошке. Это мобилизует человека и вводит его в состояние легкого волнения, приближающееся к тому, которое люди испытывают на экзамене. Речь "про себя" сокращенная и сжатая, а когда вы отвечаете вслух, включается речедвигательная память и слуховая.

При запоминании не заучивайте текст целиком. **Структурируйте материал в логическую цепь**. Для этого хорошо использовать картинки, схемы, планы, это активизирует зрительно-образную память, которая у большинства людей развита лучше, чем механическая. Обязательно записывайте и зарисовывайте их на бумаге (можно развешивать по дому) - потом это поможет вспомнить все на экзамене. Как это ни покажется странным, но написание шпаргалок тоже помогает структурировать и запоминать материал, но вам совсем не обязательно ими пользоваться. Да, текст, коротко и емко изложенный на небольшом листке, хорошо запоминается

Для того чтобы легко запомнить какие-либо списки, данные в точной последовательности, придайте им смысловую структуру. Придумайте с первыми буквами, слогами или словами связанные предложения. Все с детства помнят считалочку про цвета радуги: "Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан", а вот астрономы придумали себе другую считалочку, чтобы запомнить последовательность планет. "Морской Волк Замучил Молодого Юнга, Совершенно Утомив Несчастливого Подростка" - Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах. Проще понять материал, если вы по нему составили план или схему

При этом нельзя забывать про **коварные психологические «ловушки»**. **Первая — это эффект узнавания**. Глядя в текст, ученик порой чувствует, что где-то когда-то он все это видел, читал, а потому незачем терять время на изучение этого вопроса, можно переходить к следующему. Но узнавание почти всегда поверхностно. Материал, который кажется знакомым, нелишне повторить! **Еще одна ловушка — эффект края**. Психологи, начиная с Гер-

мана Эббингауза, указывают, что при прочтении любого текста лучше запоминаются его начало и конец. Поэтому при запоминании и повторении повышенное внимание надо уделить середине текста.

Вера в себя

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. При подготовке к экзаменам, **нужно обязательно верить в себя**. Чем меньше веры в свои собственные силы, тем больше страх, который может парализовать и даже свести на нет все действия.

Если ты думаешь про себя: "У меня слабая память!", "Я неспособна к математике!" или "Я этот экзамен не сдам никогда!", то распоряжение, отданное твоим нервным центрам, ослабленное. И нет ничего удивительного, что все идет с трудом. Странно, если бы было иначе. Так что плохих оценок самого себя надо решительно избегать. Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях; они к тому же как раз и позволяют вам ничего не делать (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет).

Как справиться со стрессом

1. Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления волнения. Как правило (как уже говорилось), это учащенное дыхание, сердцебиение. Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко. Чтобы дыхание было ровным, **нужно считать «про себя»: на три счета — вдох, на три — выдох.**

2. Некоторые учащиеся перед экзаменом проявляют свое чувство страха несколько утрированно: «Ой, как я боюсь, как мне плохо! Я точно провалюсь, потому что ничего не знаю!». Тем самым они провоцируют возникновение тех же эмоций у окружающих, ведь «бояться» вместе гораздо легче. Другое дело, что на некоторых людей «коллективный» страх оказывает парализующее воздействие, поэтому им лучше переживать в одиночку: отойти в сторону, побродить по коридору, посмотреть в окно.

3. **Смешные и на первый взгляд нелепые «приметы»** также способны помочь справиться с волнением. Ведь привычка одеваться во все новое, вкладывать в обувь монетки и сидеть вечером накануне экзамена на учебнике — не что иное, как способ настроиться на экзамен и убедить себя в том, что все будет хорошо. Поэтому учащемуся полезно вспомнить все, что ассоциируется с успешно сданными экзаменами, чтобы потом закрепить «хорошие приметы» в качестве своих собственных «ритуалов», которые станут сопровождать его на протяжении всех последующих испытаний. Ведь на выпускных экзаменах все не кончается, а, возможно, только начинается...

4. В-четвертых, если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите самому себе “Стоп!” Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и должно отрезвить вас, остановив сползание в бездну волнений. Паника никуда, кроме тупика не заведет - помните об этом!

5. **Поверьте в себя!** Вы бы не смогли обучаться в этом классе и успешно закончить школу, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства. Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании (“повезет - не повезет”), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

6. Смотрите на все в перспективе. Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни — это всего лишь небольшая ее часть.

И помните – экзамены – это не война, с них возвращаются!