

### Памятка для учащихся по подготовке к экзаменам.

Подготовила психолог СОШ№14 Пукаева А. В.

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. Чтобы глаза отдохнули, выполни упражнения.

Итак, выполни два упражнения:

- 1.Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.)
- 2.Нарисуй глазами своё имя, отчество, фамилию.
- 3.Попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.).
- 4.Нарисуй глазами квадрат, треугольник (сначала по часовой стрелке, потом — против).

### Как психологически подготовиться к экзаменам

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней избегать сверхзадач и самозапугивания.

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями – начни с самого лёгкого! И ещё не забудь, что перед экзаменом, не следует много есть.

### Существуют правила, следуя которым, вы преодолеете стресс:

**Во-первых**, необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом – это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.

**Во-вторых**, стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

Готовясь к экзамену, обязательно нужно настраивать себя на успех: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет.

Есть замечательная русская поговорка: «Не думай о беде, чтоб не накликаешь». В случае с экзаменами можно вспомнить и другую, японскую, которая утверждает, что «удача приходит в счастливые двери». Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем.

**В-третьих**, существует психологическая техника «Созидающая визуализация».

Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.

Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

а) представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

б) Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

в) Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

г) у Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для Вас трудностей.

**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! После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох – медленный выдох, глубокий вдох – медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала экзамена, когда вами овладевает нервозность).

**В-пятых**, если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. В некоторых культурах люди думают, что делиться своими чувствами и заботами с другими – это неправильно. Но это единственный способ получения помощи и поддержки! В Англии говорят: «проблема, которой ты поделился – решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделиться своими заботами.

Существуют также и дыхательные упражнения, которые помогают снять напряжение, попробуй освоить несколько несложных приёмов.

Сядь удобно.

1-я фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос.

2-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания.

3-я фаза (4-6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.

4-я фаза: (2-3сек.): задержка дыхания.

Упражнение выполняется в течение 2-3 минут.

Вот Несколько способов организации процесса повторения, которые, как показала практика, дают наибольший эффект. Выберите тот способ, который вам показался ближе, тот, который подойдет именно вам.

**I способ.** Ценность этого способа – в использовании перерывов при заучивании одного билета, одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем — через 1 час, после – через день.

**II способ. Организация рационального повторения:**

1. Прочитать – повторить.

2. Повторить через 10-15 минут.

3. Повторить через 8-9 часов.

4. Повторить через день.

**III способ. Формула успешного повторения ОЧОГ.**

**О** – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.

**Ч** – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи со второстепенными.

**О** – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

**Г** – главное. Мысленно перескажите текст, или еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, припоминая при этом главные мысли.