

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ВЫПУСКНИКАМ

Психологическая готовность к экзаменам

Хорошо сдать экзамен можно, если:

- правильно к нему готовиться, т.е. освоить навыки быстрого запоминания и понимания информации;
- уметь его проходить, т.е. видеть условия и вопрос задания, быть внимательным, владеть базовыми знаниями по предмету, уметь выражать свою мысль;
- владеть приемами эмоционального самоконтроля.

Поэтому полезно:

1.Использовать приемы эффективной экспресс-подготовки и запоминания материала:

- 1) выходя с любого урока, повтори основную его мысль в трёх предложениях. Это самый быстрый способ учиться хорошо;
- 2) на уроках, слушая учителя, старайся сформулировать вопросы ему. Это помогает осмысленно воспринимать информацию и лучше её запоминать.
- 3) используй при работе с важной информацией все каналы восприятия : рисуй схемы, проговаривай вслух или про себя, пиши пальцем в воздухе;
- 4) выдели ежедневное время для подготовки к экзаменам (минимум 15 минут);
- 5) выдели ежедневное время для отдыха. От умственного переутомления помогает избавиться любая физическая активность – прогулки, спорт, танцы. Компьютер, телевизор и плеер - враги мозгу во время подготовки к экзамену;
- 6) тренируй умение думать, а не действовать автоматически: старайся увидеть в окружающих предметах как можно больше разных оттенков, меняй мелочи (выполняй привычные действия непривычным способом); старайся каждый раз по-новому и оригинально отвечать на типичные вопросы («Как дела?») и сам формулируй эти вопросы по-разному;
- 7) повторяй и используй основные термины, законы и формулы;
- 8) работая с большим текстом, используй метод «5П»;

- 1П – просмотри текст;
- 2П – придумай к нему вопросы;
- 3П – пометь карандашом самые важные слова;
- 4П – перескажи, используя ключевые слова;
- 5П – просмотри текст повторно.

2. Развивать внимание, память и речь:

- 1) используй экспресс-приёмы тренировки познавательных способностей. Например, придумай по одному слову на каждую букву алфавита (слова должны быть связаны общей тематикой); учи в день одно иностранное слово; раз в неделю читай статью о том, в чем ты совершенно не разбираешься; прочитай наизусть любое стихотворение от конца к началу;
- 2) используй вспомогательные средства при выполнении заданий со сложной инструкцией; записывай краткий, поэтапный план действий, который должен быть выполнен, перед выполнением задания внимательно прочитай и проговори про себя все условия;
- 3) для тренировки памяти старайся чаще запоминать что-либо из обычных бытовых вещей/действий. При запоминании информации необходимо полностью разбираться в материале.

3. Управлять вниманием.

Почувствовав утомление, выполни упражнение на восстановление: отвлекись на 1 минуту – переключи внимание.

4. Использовать приемы релаксации и самоконтроля. Например, переключение внимания на другой предмет всегда снижает волнение. Используй успокаивающее дыхание: на четыре счета вдох, на четыре –выдох, на четыре –задержка дыхания(пауза). Выполнить минимум 3-4 раза.