

## Подготовка к экзаменам: советы психолога

Любой экзамен: будь то выпускной или вступительный – представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Особенно велик стресс в случае выпускных и вступительных экзаменов. Подготовка к экзаменам сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками.

Напряжение нарастает из-за:

- *высокой личной значимости будущего поступления в высшее учебное заведение (ВУЗ)* – Обучение в вузе связывается с выбором жизненного пути, построением карьеры, личным успехом и т.п.
- *возникшей угрозы снижения самооценности* – В случае неудачи на экзамене появляется или усиливается негативная установка «Я плохой», «Я глупый», «Я неудачница» и т.п.
- *неопределенности конечного результата* – Даже при достаточной усердной и добросовестной подготовке существует некоторая вероятность не пройти испытания.
- *необходимости повторения, а нередко и освоения, большого объема информации* – Выпускные экзамены требуют достаточно глубоких знаний практически каждого учебного предмета за весь период обучения в школе.
- *дефицита времени* – Недостаток времени возникает из-за необходимости готовиться к выпускным и вступительным экзаменам в очень сжатые сроки.
- *постоянного накопления эмоционального напряжения* – Эмоциональное напряжение, сохраняющееся после сдачи очередного экзамена, усиливает напряженность перед последующим, что приводит к утомлению, появлению чувства опустошенности и беспомощности.
- *высокой ответственности перед педагогами, а также родителями, ближайшими родственниками и друзьями* – Каждый педагог связывает с выпускным классом определенные ожидания, например, все ученики закончат обучение на «хорошо» и «отлично». У большинства родителей также появляются дополнительные ожидания по отношению к детям, их карьере, будущему жизненному успеху и т.п. Многие из них вспоминают собственный успех или неудачу на выпускных экзаменах, собственный опыт карьерного роста.

Успех на выпускных экзаменах связан не только с глубоким знанием учебных предметов. Он во многом определяется высокой самодисциплиной, умением контролировать время подготовки и отдыха, способностью к преодолению эмоциональных и интеллектуальных нагрузок и барьеров. Научиться преодолевать лень, тревогу и усталость можно с помощью несложных приемов, которые предлагают психологи. Их применение помогает:

- ослабить эмоциональное напряжение;
- сохранить хорошее самочувствие и настроение.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСЛАБЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ** – Для ослабления эмоционального напряжения целесообразно использовать приемы и упражнения, направленные на тренировку

- оптимального планирования времени;
- внимания;
- памяти;
- эмоциональной устойчивости.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ОПТИМАЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ВРЕМЕНИ:**

**Упражнение «Слоновая техника»** – Упражнение используется при решении больших и очень больших задач. В основе техники – деление большой задачи на маленькие, каждодневные задачи. Главную задачу следует вообразить в виде слона. Например, при подготовке к экзамену по литературе в виде слона можно вообразить все художественные произведения, содержание которых необходимо знать. Конкретные произведения А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого и т.п. представляются в виде ушей, хвоста, ног, хобота и других частей тела воображаемого слона.

Решение маленьких задач, т.е. чтение и анализ отдельных произведений, поможет поглотить «слона» в целом.

*Инструкция:* При выполнении упражнения «**Слоновая техника**» пользуйтесь следующими конкретными правилами:

- относитесь спокойно к большим «слонам»;
- воспринимайте всех «слонов» как захватывающие ваше сознание возможности;
- в своем воображении разрежьте «слона» на маленькие удобные кусочки;
- сосредоточьтесь на задачах дня и «заглатывайте» кусочки каждый день;
- позаботьтесь о том, чтобы съесть одного и того же «слона», пока от него ничего не останется, а затем принимаетесь за другого.

**Упражнение «Вопросы к себе»** – Упражнение направлено на структурирование объема и этапов работы, на творческую организацию времени. Его целесообразно применять при появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки.

*Инструкция:* Непосредственно перед каждым важным этапом подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы:

- Какова моя цель на этом этапе?
- Сколько времени в моем распоряжении?
- Как лучше использовать это время?
- Какие задачи нужно решить в первую очередь?
- В какой последовательности должны решиться эти задачи?
- Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВНИМАНИЯ:**

**Упражнение «Прогулка»** – Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания, зрительной памяти.

*Инструкция:* Вспомните какую-либо другую знакомую улицу того города, в котором вы живете. Затем представьте себе прогулку по какой-либо стороне этой улицы. Гуляя в своем воображении по левой или правой стороне улицы, вспомните и назовите вслух (или запишите в тетради) все стоящие на ней дома, театры, магазины, автобусной остановки. Вспоминать надо дом за домом, ничего не пропуская.

При случае можно проверить себя, насколько хорошо вы помните эту часть города.

**Упражнение «Спички»** – Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания и зрительной памяти.

*Инструкция:* Приготовьте коробок спичек и лист газеты (или платок). Возьмите из коробка несколько спичек, не пересчитывая. Бросьте их на стол перед собой. Сосчитайте до трех и накройте газетой.

Спросите себя, сколько спичек Вы бросили? Восемь?

Возьмите из коробки восемь спичек и на открытой части стола разложите их так, как те, что лежат под газетой (или платком).

Проверьте себя: откройте на две секунды лист, исправьте ошибки и проверьте себя снова.

**Упражнение «Юлий Цезарь»** – Упражнение направлено на тренировку распределения внимания. В его основе одновременное выполнение нескольких действий.

*Инструкция:*

- Перемножьте в уме 36 на 24. Одновременно записывайте на листе бумаги хорошо известное стихотворение.
- Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги умножайте 36 на 24.
- Читайте вслух незнакомый текст, одновременно выполняя в уме какие-либо вычисления.
- Переписывайте из книги текст, одновременно производя вычисления в уме.
- Делайте то же самое, но у громкоговорящего приемника, телевизора.
- Делайте то же самое, но попросите окружающих задавать Вам вопросы. Отвечайте на них, не прекращая переписывать текст из книги.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ:**

**Упражнение «Утро»** – Упражнение направлено на тренировку эмоциональной памяти, способности контролировать эмоциональные реакции, спонтанное проявление чувств.

*Инструкция:* Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

1. Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?
2. Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации?
3. Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидятся, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно вспомнить несколько строк любимого стихотворения, любимой песенки, приятные переживания, комплименты в свой адрес и т.п.

Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности».

**Упражнение «Вечерний взгляд назад»** – направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

*Инструкция:* Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

**Упражнение «Экспресс-сочинение»** – Упражнение направлено на тренировку образной памяти.

*Инструкция:* Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные.

Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: дверь, верфь, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб.

Пример такого сочинения: «Босс встретился со своим другом по кличке «Краб». Намечалась серьезная операция по доставке японских зонтов. Они вошли в лифт новой высотной гостиницы «Грач» и прокрались в дверь своего номера. Раздались звуки марша. Затем по радио передавали, что загорелась верфь и что необходим жгут для оказания помощи».

Постепенно задание усложняется. Пример усложненного задания – написать сочинение из десяти слов, начинающихся с одной буквы, например «п».

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ:

**Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне»** – Упражнение направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.

*Инструкция:* Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п.

В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

**Упражнение «Круговая кинолента»** – Упражнение направлено на тренировку навыка контроля чувств

*Инструкция:* Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно выбрать сначала 5-7 кадров. При этом мысленно «склейте» первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров-событий.

Начните «крутить» эту киноленту на внутреннем экране от первого до последнего кадра, затем еще раз, затем еще раз с большей скоростью. На любом кадре остановите «просмотр» и попробуйте прокрутить киноленту в обратном порядке с нарастающей скоростью.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ХОРОШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ

Несмотря на дефицит времени, учащиеся обязаны помнить о своем здоровье. Физическая активность обеспечивается нехитрыми упражнениями. Существует несколько видов физических упражнений, обладающих высоким оздоровительным потенциалом:

- **Бег трусцой и простой (обычный) бег** – Бег трусцой наиболее удобен, так как всегда можно найти подходящую улицу или дорогу за порогом дома. Бег улучшает обменные процессы, необходимые для здоровья.
- **Езда на велосипеде** – Этот вид упражнений укрепляет мышцы, предупреждает повреждения суставов.
- **Ходьба** – Основное преимущество ходьбы как физического упражнения заключается в возможности заниматься в любом месте и в любое время: на улице, в помещении, даже тогда, когда ожидаешь транспорт. Однако надо помнить, что ходьба требует в три раза больше времени для достижения того же эффекта, который дает бег.

**Источник:** сайт Института Специальной Психологии и Педагогики им. Рауля Валленберга