**Советы психолога - как готовиться к экзаменам.**

Экзамен в учебном процессе – это маленький этап жизни взрослеющего

человека. Как «взять себя в руки» и побороть волнение и напряжение?

Как успетьза короткое время – как правило, один-три дня – разместить в голове информациюцелого учебника или не тонкой тетради с конспектами? Спать некогда! Еда…организм не принимает! Гулять? Да ни в коем случае!

В сутках всего 24 часа,

Жизнь закончена!!! - Паника в самом разгаре.

Давайте начнём сначала! В сутках целых 24 часа, а впереди несколько дней

– и первое, что надо понять - всё возможно, если подойти к процессу

с головой.

1. «Сон – это лучшее лекарство для выздоровления» - первое правило

врачевателей ещё с давних времён.

2. Хорошая, вкусная еда добавит положительных эмоций и сил организму.

3. Короткая прогулка позволит взбодриться и прибавит сил для следующего

занятия.

Распределите время суток с учётом необходимого сна, приёма пищи

Ипрогулки и можно начинать подготовку к экзамену.

Теперь настала пора учебников, конспектов и компьютера! Соберите всё, что у вас есть по данной дисциплине, сверьте наличие материалов с вопросами иначинайте готовиться.

Но как это всё запомнить? В этом и состоит главныйвопрос:

- Существует немало способов для запоминания: с помощью ассоциаций, схем, планов.… Какой из методов самый эффективный?

Все перечисленные методы хороши и они действительно работают.

Как правило,человек, в процессе обучения, используя разные методы запоминания, находит«свои», те, которые будут наиболее эффективны для него.

Немалую роль впредпочтении тех или иных методов запоминания играет ведущая модальностьчеловека и доминирующее полушарие мозга.

Поэтому здесь нельзя однозначносказать, какой метод наиболее эффективен. Для каждого он будет своим.

- Есть ли разница между тем, когда студент повторяют знания про себя и вслух?

Повторение материала «про себя» неэффективно.

Кажется, что помнишь, знаешь,а начинаешь отвечать — и ответ получается скомканным, отрывочным. Лучшесоставить план, схему ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.

Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая ответвслух перед зеркалом.

Тогда включается особый вид памяти — речедвигательная память, и на экзамене этот материал легко вспомнится.

- Как развивать свою эмоциональную устойчивость?

Для тренировки эмоциональной устойчивости очень полезным и эффективнымбудет упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне».Суть данного упражнения в том, чтобы подарить себе хотя бы полчаса послезанятий, для того, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапомработы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города,почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимымживотным, подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья, на идущих по улицелюдей.

Попробуйте вообразить, о чем они думают, расслабьтесь и посидите сзакрытыми глазами или, наоборот, заполните паузу активными движениями:потанцуйте под ритмичную музыку.

Главное, чтобы эти полчаса вы провелиисключительно по собственному желанию и чтобы они принесли вамудовлетворение и радость.

Также развитию эмоциональной устойчивости способствуют методы саморегуляции, целенаправленно созданные человеком для управления самимсобой.

Можно выделить четыре способа саморегуляции: релаксация (расслабление), концентрация, визуализация и самовнушение.

Основной способ саморегуляции — самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть обличено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы ‘не’ (я хочу, я могу и т. п.) и предполагает многократное повторение.

- Многие преподаватели считают, что нельзя долго учить за день до экзамена. Согласны ли Вы с этим?

Да.За день-два до экзамена необходимо выбрать щадящий режим: побольше отдыхать, предпочесть активному отдыху спокойный, избегать сильных физических и умственных нагрузок, предпочтительны неспешные прогулки. Вночь перед экзаменом очень важно выспаться. Многие совершают ошибку: всюночь перед экзаменом проводят за книгами, эффект такого поступка обратный —вместо того, чтобы систематизировать знания и осуществить прекрасный ответ наэкзамене, мозг переутомляется, появляется эффект «тяжёлой головы» и человеку зачастую начинает казаться, что он «ничего не помнит».

Поэтому не стоитнапрягаться, а лучше лечь пораньше и проснуться со свежей головой и хорошимимыслями.

Все необходимые приготовления для экзаменационного дня стоит провести неутром в день экзамена, а накануне: подготовить одежду, зарядить мобильныйтелефон, сложить необходимые документы, письменные принадлежности (в томчисле и запасные) — это поможет не беспокоиться по мелочам.

- Некоторые люди в ночь перед экзаменом спят с учебником под головой — считается, что так все знания «переползут» в голову.

Или кричат вфорточку: «Халява, приди!» Как воздействуют такие приемы на человека?

Все эти так называемые «обряды», а точнее, приемы, не что иное, как способ конструктивной, положительной психологической настройки на экзамен и убеждение себя (то есть самовнушение) в том, что все будет хорошо.

Поэтомуучащемуся будет полезно вспомнить все, что ассоциируется с успешно сданнымиэкзаменами, чтобы потом закрепить «хорошие приметы» в качестве своихсобственных «ритуалов», которые станут сопровождать его на протяжении всехпоследующих испытаний.

- Как не волноваться в день экзамена?

Справиться с волнением в день экзамена практически невозможно, особенно, еслиэтот экзамен первый в жизни или решает дальнейшую судьбу сдающего. Тем неменее, можно несколько снизить уровень стресса и обеспечить себе успех.

Не стоит в этот день принимать успокоительные препараты, так как они могутвызвать сонливость или расфокусировать внимание.

Вместо этого лучшепозавтракать.

Завтрак должен быть достаточно плотным, но не обильным (обильная еда вызывает желание поспать).

- Считается, что шоколад помогает запоминать.

Это правда?

Да. Шоколад активизирует мыслительные процессы.

За завтраком можно съестьнесколько кусочков шоколада.

Для того чтобы справиться с физическим напряжением, нужно сделать зарядкуили физическую разминку перед завтраком.

Идти на экзамен рекомендуется в привычной для вас одежде, которая на подсознательномуровне обеспечит комфорт и чувство защищённости.

В качестве «группыподдержки» можно позвать с собой самых близких людей, которые могут помочьотвлечься и снизить чувство тревожности.

Также желательно хотя бы за несколько дней до экзамена освоить специальныедыхательные упражнения, которые позволят достаточно быстро снять излишнеенервно-мышечное напряжение и оптимизировать функциональное состояние.

Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стрессаи паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вздохов.

Такое дыхание успокоит нервную систему. Одновременно можно проговорить просебя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю этохорошо!»

Чтобы справиться с волнением, также можно выполнить упражнение

«Продышка»:

медленно сделайте вдох, считая до 7, потом задержите дыхание,

досчитав также до 7, и выдохните, вновь считая до 7.

Из-за того, что мы дышиммедленно, сердце начинает биться медленнее, и количество адреналина в кровиуменьшается.

- Как правильно вести себя на экзамене?

Во время экзамена желательно не думать ни о чем, кроме самого экзамена. Мыслио том, что случится, если Вы неудачно пройдете, испытание или мечты о том, какпрекрасна будет жизнь после его успешной сдачи лучше оставить за порогомучебного заведения.

Необходимо сосредоточиться на предстоящем событии. Получив задание, не нужно стремиться мгновенно начинать писать ответ на вопрос. Как правило, время, которое предлагается для выполнения задания, рассчитано на то, что человек должен предварительно подумать.

Лучше спокойно вспомнить всё, чтоВы читали по данной теме и затем приступить к выполнению задания.

На устном экзамене необходимо сначала составить схему ответа.

Даже если есть полная уверенность в своём ответе, не стоит раньше всех сдаватьработу или идти отвечать лучше еще раз всё обдумайте и перечитать написанное итолько после этого сдавать работу или отвечать.

Полезные приемы и секреты, которые помогут подготовиться к экзаменам:

* Используйте знания психологии о влиянии цвета на человека.

В процессеподготовки к экзаменам желательно окружать себя предметами желтого ифиолетового цвета. Желтый цвет способствует запоминанию, а

фиолетовыйстимулирует интеллектуальные способности и умственную активность.

* Еще один прием, который можно использовать перед экзаменом:

необходимо… оттаскать себя за волосы, расположенные на затылке взяв волосы в ладошки, медленно и плавно потянуть их вверх.

Или, по крайнеймере, помассировать эту область головы. В результате стимулируетсябольшое количество расположенных там активных точек. Такой простойприем помогает существенно повысить сообразительность.

* Также используйте возможности ароматерапии.

Натуральные эфирныезапахи нормализуют психическое состояние человека, уравновешиваютпроцессы, происходящие в организме. Активизации умственнойдеятельности, концентрации внимания, сосредоточенности способствуютароматы лимона, лаванды, розмарина, герани, апельсина.

Снять нервноенапряжение и волнение помогает смесь эфирных масел для аромалампы, состоящая из четырех капель герани, трех капель лаванды, двух капельможжевельника и одной капли тимьяна. Также успокаивающими свойствами обладают: герань, жасмин и мелисса.

Расслабиться помогаютароматы базилика, лаванды, мелиссы, апельсина, розы, сандала, кедра.

Снять общий стресс от переутомления поможет следующая смесь:

лаванда –4 капли, апельсин – 3 капли, герань – 2 капли, розмарин – 1 капля.

* Смехом тоже можно «ударить» по стрессу. Малазийские ученые установили, что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон.

На протяжениидевяти дней 30 учащихся проходили курс смехотерапии перед экзаменами.

Эти занятия включали в себя обучение особым дыхательным приемам, имитирующим смех человека. Во время тренинга добровольцы смеялись понесколько часов в день. В итоге сдали экзамены все без проблем.

И совсемне нервничали. По словам учащихся, физически они ощущали себя гораздолучше, чем обычно. Смех – это также отличное средство борьбы со страхом.

Так что никогда не забывайте про чувство юмора — пусть оно не покидает

Вас и во время экзамена.