

Психологические приемы для успешной сдачи экзаменов!

Это небольшое руководство содержит некоторые простые психологические приемы, которые, как искренне надеются авторы этой презентации, помогут тебе пережить нелегкое испытание под названием «экзамены».

Спокойствие!

Только спокойствие!

Эта фраза должна быть твоим девизом на протяжении всего времени, которое тебе понадобится для подготовки и непосредственной сдачи экзаменов. А вот еще несколько вещей, о которых необходимо помнить:

- Экзамены - это не наказание, а всего лишь не слишком приятная необходимость. Все прошли через это в своё время, не ты первый, не ты последний.

- Скорее всего, ничего нового ты о себе не узнаешь, так как обычно результаты экзаменов подтверждают текущие оценки. Хотя, хорошо подготовившись к экзаменам, ты можешь значительно улучшить свои результаты.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

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

Начни с самого трудного - с раздела, который знаешь хуже всего.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

Полезно в процессе подготовки составлять различные планы и схемы, причем желательно на бумаге. Их легко использовать при кратком повторении.

Выполняй как можно больше, различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

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

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.

Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы, боевого настроения.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Продумай, как ты оденешься: в пункте тестирования может быть прохладно, или наоборот жарко, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

И ТАК, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если вдруг обнаружилось, что тебе попался вопрос, по которому ты можешь сказать очень немного.

Не впадай в панику, а сразу начинай записывать все, что когда-либо слышал по этому поводу: из телепередачи ли, из кинокомедии, из разговора с родителями, друзьями. В процессе написания в голову могут прийти какие-то

мысли, и ты вспомнишь что-нибудь из пройденного в классе или прочитанного. А можно сделать и так. Раздели лист бумаги на две части. На левой напиши, например: «Что я знаю», на правой - «Что мне неизвестно». Смелее пиши в левой части все, что тебе приходит в голову по поводу ответа, - правила, примеры, отдельные положения и др. Ничего, если все это будет беспорядочно. На правой записывай вопросы, «дыры», пункты, про которые, как тебе кажется, ты ничего не можешь сказать. Время от времени просматривай правую часть и вычеркивай все, что вспомнил. В конце подготовки обязательно составь план ответа.

Если ты вообще ничего не знаешь.

Не говори об этом экзаменатору, а скажи хоть что-нибудь типа: «Прежде чем рассказать о творчестве Пушкина, надо поговорить о принципах поэтического творчества вообще...» Хотя, конечно же, лучше играть по правилам.

Если на полуслове забыл, о чём надо говорить.

Прежде всего, не теряя голову. Сохрани спокойствие, хотя бы внешне, такое может случиться с каждым!

Повтори последнюю фразу, сначала так же как раньше, а потом, если сможешь, другими словами. За это время вспомни план ответа: что ты уже рассказал? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так - смело продолжай ответ. Если нет - посмотри на листок, который ты написал, готовясь к ответу, и начинай отвечать следующий пункт плана. Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустил.

Если ты уже почти кончил отвечать и тут-то, наконец, вспомнил, о чем хотел сказать, когда «потерял мысль», или о чем забыл сказать.

Ничего страшного. Закончи говорить, то, чем говорил, а затем скажи то, что пропустил. Ни в коем случае не прерывай: ответа ради того, о чем вспомнил. Лучше пусть ты о чем-то скажешь в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говори: «Да, я еще забыл сказать о...» Говори, например, так: «Вернёмся к (название пункта плана). Я хотел бы добавить,...» или так: «Кроме того, надо сказать, что...», «Следует подчеркнуть».

Если тебя не слушают.

Не воспринимай это как личное оскорбление, не относись на свой счет. Продолжай ответ, как если бы ты этого не заметил.

Если экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает тебя, требует что-то уточнить, повторить, или, еще хуже, отпускает неприятные реплики.

Отвлекись от этого. От тебя требуется мужество и собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируй внимание на точном ответе. Отвечай четко и коротко. Только так ты сможешь доказать, что к тебе относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывай, что разозлился.

Самое эффективное - сохранить чувство, собственного достоинства.

Если ты оговорился, и все стали смеяться.

Не переживай. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы"- дикторы радио и телевидения. *Посмейся вместе со всеми.* Если же оговорку кроме тебя вообще никто не заметил, продолжай говорить дальше, как будто ничего не произошло.

Если тебе задают дополнительный вопрос.

Не тушуйся. Не торопись с ответом. Можешь сказать, что тебе надо немного подумать. Четко определи, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируй .ответ в уме.

Если ты ошибся.

Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если ты, заметил ошибку и знаешь, как поправить ее, сделай это. Если же ты сомневаешься в верности своего ответа, продолжай отвечать, как будто ничего не произошло. Если тебе укажут на ошибку и ты не уверен, прав ты или нет, лучше согласиться. Не бойся ошибок! Учись, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале.

Если тебе поставили отметку ниже, той которую ты рассчитывал.

Не вступай в спор, не доказывай. Во время вступительных экзаменов воспользуйся правом на апелляцию. И конечно, никогда не забывай про чувство юмора.

Умственная работа связана с энергетическими затратами, поэтому в период подготовки к экзаменам необходимо усилить питание овощами и фруктами:

Морковь - стимулирует обмен веществ в головном мозге.

Ананас - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Способствует удержанию в памяти большого объема текста, содержит большое количество витамина С.

Орехи полезны, ведь Вам предстоит «умственный марафон». Укрепляет нервную систему, стимулирует деятельность мозга.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.

Бананы содержат серотонин - вещество, необходимое нашему мозгу, чтобы тот просигнализировал «Вы счастливы».

Удачи Вам!