

Памятка для обучающегося

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;
- не паниковать, т.е. владеть приемами эмоционального самоконтроля.

Поэтому полезно:

1. Использовать приемы эффективной экспресс – подготовки и запоминания материала. Заученное и вызубренное остается только в кратковременной памяти, ненадежной и недолговечной. Используй такие приемы:

1.1. Выходя с любого урока, повтори основную его мысль в трех предложениях. Это самый быстрый способ учиться хорошо!

1.2. На уроках, слушая учителя, старайся формулировать вопросы ему. Даже если ты их не задашь, это помогает осмысленно воспринимать информацию, а не тратить время попусту. Ты же все равно на уроке, так что сэкономь свое время и постарайся понять материал – тогда тебе придется меньше учить дома.

1.3. Люди воспринимают и понимают мир в основном через один из ведущих типов сенсорных систем: зрение, слух или ощущения. Используй все эти каналы восприятия, когда запоминаешь самые важные факты, формулы или определения: пиши их, рисуй схемы, проговаривай вслух или про себя, пиши пальцем на воздухе.

1.4. Выдели ежедневное время для подготовки к экзаменам. Даже 15 минут в день могут дать очень многое, если в эти 15 минут ты будешь немного продвигаться вперед. Чтобы помочь себе, используй метод «5 страниц»: открой учебник по предмету на той странице, где твой класс

занимался месяц назад, и выполни задания с этой страницы. Если ты усвоил материал, ты выполнишь верно минимум половину заданий. Если ты не справился, пролистай еще 5 страниц назад и снова проверь себя. Листай учебник назад до тех пор, пока не убедишься в твердости твоих знаний – даже если страница, задания на которой ты смог выполнить, в учебнике за прошлые годы. Именно с этой страницы и можно начинать занятия. Для них не обязателен репетитор: надо решать 5 – 10 заданий ежедневно, начав с тех, которые ты уже умеешь делать.

1.5. Выдели ежедневное время и для отдыха. Помни: физическая нагрузка – отдых для мозгов. От умственного переутомления помогает избавиться любая физическая активность – прогулки, спорт, танцы. Компьютер, телевизор и плеер – враги твоему мозгу во время подготовки к экзаменам.

1.6. Тренируй умение думать, а не действовать автоматически. Для этого есть простые и интересные способы: каждый день ходи в школу немного разной дорогой; старайся увидеть в окружающих предметах как можно больше разных оттенков; меняй мелочи (например, выполняй привычные действия непривычной рукой: иногда пиши, застегивай пуговицы, заваривай чай, чисти зубы, открывай дверь левой рукой); старайся каждый раз по-новому и оригинально отвечать на типичные вопросы («как дела?») и сам формулируй эти вопросы по-разному.

1.7. Повторяй и используй основные термины, законы и формулы.

1.8. Работая с большим текстом, используй метод «5П»:

1 П - просмотри текст

2 П – придумай к нему вопросы

3 П – пометь карандашом самые важные слова

4 П – перескажи, используя ключевые слова

5 П – просмотри текст повторно

2 Развивать внимание, память и речь

2.1. Используй экспресс - приемы тренировки познавательных способностей:

- Спроси себя: что ты делал в это время вчера? Вспомни как можно больше подробностей.

- Сосчитай все предметы определенного цвета, всех ворон или собак по дороге из школы, все карандаши в кабинете.

- Оглядись по сторонам и найди как можно больше предметов, названия которых начинаются на одну и ту же букву.

- Придумай по одному слову на каждую букву алфавита. Слова должны быть связаны общей тематикой (что-то съедобное, имена, города, животные).

- Во время перемены выбери любой объект и внимательно рассмотри его. Сколько цветовых оттенков на нем ты видишь? Постарайся назвать все эти оттенки.

- Вспомни список класса, в котором ты учился в школе в первый год.

- Прекрасный способ тренировки ума – учить в день одно иностранное слово.

- Пытайся запоминать слова новых песен.

- Раз в неделю читай статью о том, в чем ты совершенно не разбираешься. Постарайтесь вспомнить во всех подробностях, когда ты в последний раз ел мороженое.

- Прочитай наизусть любое стихотворение от конца к началу.

- Продолжи числовой ряд 1, 2, 4, 8, 16 как можно дальше.

2.2. Используй вспомогательные средства при выполнении заданий со сложной инструкцией: *записывай* на лист все условия – что дано, что требуется; *записывай краткий поэтапный план действий*, которые должны быть выполнены для решения задания. Прежде чем начать выполнение задания, внимательно его прочти и проговори про себя все условия.

2.3. Когда устаешь, ты становишься менее внимательным. На контрольной или экзамене, почувствовать утомление (его симптомами могут быть в том числе раздражение, тревога, потеря мотивации к успеху),

отвлекись на 1 минуту – посмотри на пейзаж за окном, понаблюдай за классом или сделай упражнение для глаз (например, чередование быстрого моргания с закрыванием и расслаблением глаз). Лучше потратить минуту на восстановление сил, чем работать усталым и допускать ошибки из-за невнимательности.

2.4. Тренируй внимание, например, делай упражнение «Секундная стрелка»: не отводя взгляда, следи за движением секундной стрелки на часах. Вначале проделывай это в течение 30 секунд, затем постепенно, прибавляя по 5 секунд, доведи это время до 1-1,5 минут. Это упражнение достаточно сложное, лишь немногим сразу удастся сосредоточить внимание на стрелке даже в течение полуминуты. Потренировав таким образом внимание (лучше делать это ежедневно, например, в транспорте или когда есть свободное время на уроке), ты станешь внимательнее и сосредоточеннее в целом.

2.5. Если ты знаешь что совершаешь ошибки из-за невнимательности, то уже в начале работы *предполагай результат* (что должен получить), называй *средства его достижения* (конкретные знания, умения, требуемые для выполнения данного задания). В конце работы *сопоставляй реальный результат с прогнозируемым*. Сравнивай то, что получил, с вопросом, поставленным в задании.

2.6. Тренируй память. Любая психологическая способность лучше всего тренируется в соответствующей деятельности. Например, *чтобы развить память, надо как можно чаще запоминать что-либо*. Ты повысишь свою память, если будешь стараться запоминать телефонные номера, адреса, имена, отчества, т.е. обычные бытовые вещи. Когда собираешься позвонить приятелю, старайся набрать его номер без использования телефонной книги. Когда читаешь книгу, откажись от использования закладок, запоминай номер страницы, на которой остановился. Если ты с сегодняшнего дня начнешь выполнять эти советы, уже через месяц твоя память станет значительно лучше.

Чтобы запомнить материал, нужно его понять. Старайся не зубрить без понимания, а полностью разобраться в информации, прежде чем что-то учить.

Старайся *решать в уме* некоторые школьные задания. Особенно полезно решение в уме заданий по алгебре. Это могут быть относительно простые задачи. Главное в этом – то, что ты мыслишь абстрактно, отвлеченно. Можно применять рассуждение над бытовыми действиями, требующими абстрактного мышления. Например, подсчитай в уме свои траты за неделю; мысленно представь, как будет выглядеть комната в твоей квартире, если переставить всю мебель на новые места и перекрасить стены; что будет с людьми при неких невероятных условиях (например, все научатся читать мысли друг друга, или у всех станет одинаковый характер).

Раз в неделю записывай на листке четкие полные определения 5-7 понятий (слов из обыденной и научной жизни). Давай такие определения, чтобы они как можно точнее передавали смысл понятия и были при этом достаточно краткими и научно сформулированными. Это упражнение поможет тебе развить грамотную письменную речь, важную для сдачи экзаменов и вообще для успеха в обучении.

3 Использовать приемы релаксации и эмоционального самоконтроля.

3.1. Если ты запаниковал, резко поверни голову вправо: этот простой прием активизирует левое полушарие мозга – логическое, рассудочное, эмоционально холодное.

3.2. В случае волнения используй прием «переключение внимания». Переключение внимания на другой предмет всегда снижает волнение. Отложи работу в сторону. Выбери взглядом любой предмет в классе. Мысленно назови его и ответь мысленно на такие вопросы о нем: что это? зачем он нужен? нравится ли он тебе? Назови как минимум 5 его качеств (железный, твердый, старый, красивый, зеленый и т.п.).

3.3. Используй релаксирующее (успокаивающее) дыхание. Например, медленно считай про себя «один, два, три, четыре» - сделай глубокий вдох, как будто сейчас нырнешь в воду; на «пять, шесть, семь, восемь» - долгий выдох; на «девять, десять, одиннадцать, двенадцать» - удержи дыхание. Сделай так хотя бы три - четыре раза.

3.4. Помни, что экзамен – это те же задачи, которые ты решал в школе.