

Экзамены, сдавайтесь!

Психологическая подготовка

«Спокойствие, только спокойствие»...(Избавляемся от напряжения и тревоги).

Реальность жизни такова, что каждому из нас приходилось, приходится и ещё не раз придётся проходить через какие-то испытания, в том числе и экзамены. В школе, по окончании 9 и 11 классов, это называется Государственная Итоговая Аттестация (ГИА). На самом деле любой экзамен-это эпизод на жизненном пути, конечно, весьма значительный, но даже в случае неудачи есть варианты всё поправить и изменить. К тому же при правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения самооценки. Каждому, кто учился в школе, по силам сдать экзамен, правда, нужно должным образом подготовиться к нему.

Но мы ведь не хотим неудач, правда? Тогда позвольте поделиться некоторыми советами по спокойной подготовке и настрою к ГИА.

Немного юмора об экзаменах...

Экзамен

Экзамен — состояние повышенного эмоционального напряжения с последующей потерей памяти и рецидивирующими кошмарными сновидениями.

 ВИКИПЕДИЯ



Народная мудрость гласит: «Никто и ничто не напугает человека больше, чем он себя сам». Безусловно, все по-разному относятся к предстоящим экзаменам. Недавние исследования говорят, что некоторые учащиеся испытывают на экзаменах примерно такую же психологическую нагрузку, как космонавт, выходящий в открытый космос. А кто-то утверждает, что совсем не тревожится...Но вряд ли это так. Любой человек испытывает стресс (в переводе-«напряжение»), когда ему предстоит ответственная работа или иное испытание, и это абсолютно нормальная реакция организма.

Причиной беспокойства является прежде всего личное отношение к событию, поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации.

Очень важно и скорректировать свои ожидания: для хорошего результата на экзаменах не обязательно отвечать на все вопросы. Гораздо эффективнее

спокойно дать ответы на те вопросы, которые знаете наверняка, чем переживать из-за нерешённых заданий.

Возможные трудности при сдаче экзамена в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации проверки знаний, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, низкой стрессоустойчивостью и отсутствием навыков саморегуляции. Эти факторы вызывают у человека беспокойство, поэтому каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги. Не зря существует поговорка «умирать от страха»...



Беспокойство –одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда, чтобы достичь спокойствия, достаточно просто расслабиться.

Итак, несколько способов снять состояние напряжения и тревоги...

1. Дыхание «4 на 4». Примите удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На счёт 1-2-3-4 делается вдох, на счёт 1-2-3-4-дыхание задержать, на счёт 1-2-3-4 медленно выдохнуть, на счёт 1-2-3-4 следует пауза. Повторить 3-4 раза.
2. «Как с гуся вода». Встать и начинать отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как всё неприятное –плохие чувства, нехорошие мысли- слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бёдер. Затем потрясите головой. Отряхните лицо.
3. «Клубок». Сожмитесь в клубок. Втяните голову в плечи. Напрягите кисти и пальцы рук. Опустите голову. Закройте глаза, и, сохраняя напряжение мышц, оставайтесь в этом положении 1-2 минуты, обращаясь к приятным воспоминаниям. После этого встаньте. Сделайте несколько размашистых движений, потянитесь, несколько раз глубоко вздохните.
4. «Расслабление». Сядьте, развалившись на стуле. Спина опирается на

спинку стула. Шея и плечи свободно расслаблены. Колени слегка расставлены. Ноги вытянуты или слегка согнуты. Оставайтесь в таком положении 1-2 минуты. Встаньте, сделайте несколько резких движений. Несколько раз глубоко вздохните.

5. «Морозные узоры». Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Воздух должен выходить из губ, как будто вы пытаетесь растопить морозные узоры на стекле. Почувствуйте, какое тёплое у вас дыхание. Повторите несколько раз.

6. «Лимон» (упражнение на саморегуляцию). Представьте, что в руке у вас лимон, и вам нужно выдавить из него как можно больше сока. Сожмите руку в кулак так сильно, чтоб из лимона выдавился сок. Ещё сильнее. Другой рукой сожмите лимон так же крепко. И крепче. Зафиксируйтесь. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей легко и приятно. Повторите так по 3 раза каждой рукой, затем обеими руками.

7. «Котёнок». Представьте себе, что вы-красивый пушистый котёнок и очень хотите потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины. Повторите 3 раза.

8. «Жмурки» (для глаз). Зажмурьтесь, крепко сожмите веки, как будто в глаза вам светит ослепительное солнце. Сильнее напрягайте веки, ещё сильнее... Представьте, что солнце уходит и можно веки и лицо расслабить. Сделайте паузу в полминуты и повторите 3-4- раза.

Конечно, если только держаться спокойно и ничего не предпринимать в непосредственной подготовке, этого будет маловато, поэтому...

Что ещё поможет в подготовке? Тренировка памяти!

Есть такой старый анекдот: Учитель церковноприходской школы говорит своим коллегам: «Какие непонятливые нынче ученики! Один раз объяснил-ничего не поняли...Второй раз объяснил- опять не поняли...В третий раз объяснил. Уже САМ всё понял, а до них так и не дошло»...

- На самом деле анекдот несёт мудрый посыл: если что-то учить и пересказывать вслух, а ещё лучше- рассказывать кому-то, то материал становится более понятным и лучше запоминается. Прочитали- рассказали вслух, зарисовали в виде графика, схемы, пиктограммы, короткого плана- очень эффективно! Понять информацию- равносильно запомнить её!

- С этой точки зрения полезны и шпаргалки...Да-да, шпаргалки! Но не для того, чтобы пользоваться ими на экзамене, а для лучшего усвоения изучаемого материала в процессе подготовки. Мы запоминаем информацию «на слух» всего на 10%, зрительно- на 50%, проговаривая её- на 70%, а с

подключением деятельности (когда пишем сами) – более чем на 90%! Поэтому, кратко записывая информацию, складываем в «копилку памяти» необходимое. Хорошо бы при этом проговаривать то, что записываете. В работу включаются многие органы чувств: текст не только увидят глаза, но и проговаривают губы, слышат уши, основные мысли записывает рука. Таким образом, в работу включаются и зрительная, и слуховая, и двигательная память, один вид памяти поддерживает другую и помогает ей.

- При запоминании теоретических материалов хороший результат приносит «Метод Цицерона», или ассоциативный метод запоминания.

Марк Туллий Цицерон (106-43 гг. до н.э.), государственный деятель Римской республики, был одним из самых блестящих ораторов в мировой истории. Приводя в своих выступлениях множество фактов, он никогда не пользовался записями. Современники поражались его феноменальной памяти, но секрет его ораторского искусства был не только в способностях, но и в умении пользоваться некоторыми приёмами запоминания.

Перед выступлениями в Римском сенате он тренировался в произнесении речи у себя дома, переходя от одной части помещения к другой. Всякий раз, когда при обдумывании речи он переходил к следующей мысли, он делал небольшую паузу и мысленно соединял эту часть речи с определённым уголком своего дома. Произнося речь перед аудиторией, он мысленно повторял этот путь по своему жилищу и мог произнести всю речь, не прибегая к записям. Этот метод он взял на вооружение от ещё более древнего оратора...и метод этот очень помогает и современным людям- тем, кому необходимо запомнить большой объём информации.

- Повторение. Забывание- защитный механизм от перегрузки памяти информацией. Заучивая теоретический материал, через час вы сможете вспомнить 60-80% материала, через 9 часов- 40-60%, а через сутки ваша память сохранит лишь 30-40% осмысленного материала. Но если вы повторите материал через час, вы будете помнить половину выученного даже через сутки, а если повторите ещё раз через 5-10 часов, то получите очень хороший результат.

- Восполнить пробелы. Пробелы в знаниях не дают возможности хорошо усвоить и запомнить последующий материал. Если что-то упустили- вернитесь к непонятому материалу и проработайте его.

Лучшие помощники памяти- дисциплинированность и организованность Продуктивность памяти меняется в течение дня. Наиболее цепкая память- между 8 и 12 часами дня, а затем она снижается. С 17 часов вновь растёт и достигает максимального уровня к 19 часам. Поэтому важно днём сделать паузу для полноценного отдыха. Лучше подвигаться, просто прогуляться на свежем воздухе.

В здоровом теле- здоровый... ум?

Почему именно днём необходима прогулка? В наших широтах организм испытывает дефицит солнца, особенно с октября по март. Из-за этого плохо усваивается кальций. Кальций необходим не только для укрепления костей и зубов. Он важен и для полноценной работы нашей нервной системы. Дефицит кальция вызывает быстрое утомление, тревогу, упадок сил.

То, что мы едим, сказывается на работоспособности мозга. И потому- ещё немного советов по поддержке организма правильным питанием.

Зачем учить? Зачем страдать?

Пойду поем и лягу спать (*шутка*)

Фраза «умер от обжорства»- не просто литературный оборот. Истории известны такие случаи летального исхода от перегрузки желудочно-кишечного тракта. Перегружая желудок большим объёмом пищи, мы вызываем в организме ощущение сонливости, расслабленности, кровь приливает к органам пищеварения в ущерб мозгу. Голова, конечно, начинает соображать хуже. Выбираем пищу достаточно калорийную, но не большую по объёму. Можно и побаловать себя «вкусными витаминами» (не только аптечными, но и натуральными).

Морковь. Стимулирует обмен веществ в мозге и облегчает заучивание наизусть. Полезна в любом виде.

Ананас. Это любимый помощник театральных и музыкальных звёзд, которым необходимо заучивать большие объёмы текстов и нотных знаков. Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо. Половины плода достаточно, чтобы пополнить запас энергии для кратковременной памяти.

Креветки. Это не только деликатесное блюдо, но и «вкусняшка» для мозга, т.к. снабжает его необходимыми жирными кислотами. Достаточно 100 г в день. Если нет возможности – можно заменить таким же количеством жирной рыбы.

Лук репчатый- помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Имеет эффект разжижения крови и улучшения снабжения мозга кислородом. Достаточно половины луковицы ежедневно.

Орехи. Укрепляют нервную систему и стимулируют работу мозга.

Капуста снимает нервозность, т.к. снижает активность щитовидной железы. Съешьте салат из свежей капусты перед экзаменом- и снимете нервозность.

Лимон облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С. Стаканчик лимонного сока, прохладный зелёный чай с лимоном- ура!

Черника (или варенье из черники) стимулирует кровообращение мозга.

Специи (если нет проблем с желудком)-паприка, тмин и т.п. помогают выработке «гормонов счастья»-эндорфинов и стимулируют всю нервную систему.

Бананы содержат вещество серотонин, повышающий настроение и бодрость.

И ещё... Все продукты, содержащие значительное количество искусственных красителей (кисели из магазина, карамель, особенно газированные напитки и т.д.) оказывают крайне негативное влияние на продуктивность мозговой деятельности. Они излишне «подстёгивают» процессы возбуждения в мозге, не дают ему полноценно отдохнуть и потому являются вашими врагами, причём, не только в период экзаменов.

В заключение напомним, что «не так страшен чёрт, как его малюют». Всё хорошо в меру- и серьёзности, и немного юмора. Даже по поводу такого серьёзного испытания, как ЕГЭ, существует уже немало анекдотов, частушек и стихов. Поднимите себе настроение вот этим стихотворением:

Войска уже стянули к школе.
По крышам снайперы легли.
Две сотни камер на заборе.
И в пять раз более внутри.
Учителей по коридору
шныряет целый батальон.
Собак уже пригнали свору,
за милю чующих Айфон.
Идёт сдавать шеренгой стройной
ЕГЭ одиннадцатый класс.
Торопится отдел убойный-
на обыск отведён лишь час.
Ну наконец-то рассадили.
Три камеры, детектор лжи
на каждой парте водрузили
и перекрыли этажи.
Начало. Гонг. И чей-то нервный
вздых, словно рядом эшафот...
Россия. Лето. Шёл примерно
две тысячи двадцатый год.



Ваш школьный психолог Наталья Васильевна