

Рекомендации психолога, чтобы быть спокойным в день экзамена

За день до экзамена:

- ✓ больше отдыхайте, общайтесь с друзьями, восстанавливайте душевные и жизненные силы. Старайтесь думать о хорошем и приятном;
- ✓ следите за питанием. Не переешьте за ужином и за 3–4 часа до сна не пейте крепкий чай или кофе;
- ✓ заранее подготовьте одежду на завтра, ручки, паспорт;
- ✓ примите перед сном теплый душ или ванну – это поможет расслабиться и успокоиться;
- ✓ ложитесь спать раньше, выпейте.

В день экзамена:

- ✓ помните, что успокоительные препараты купируют тревогу, но вместе с тем мешают сосредоточиться, вызывают сонливость, заторможенность. Снижают концентрацию внимания, которая необходима на экзаменах;
- ✓ начните день с полноценного завтрака, а с собой возьмите маленькую бутылочку воды, шоколадку или мюсли. Сладкое активизирует работу мозга, а вода помогает справиться с обезвоживанием организма, которое происходит вследствие нервного перенапряжения;
- ✓ постарайтесь прийти в аудиторию заранее;
- ✓ получив контрольно-измерительные материалы и заполнив бланк регистрации, аккуратно разложите все на парте, отложив на край предметы, которые вам сейчас не понадобятся;
- ✓ прочитайте внимательно задание, сконцентрируйтесь, постарайтесь ни на что не отвлекаться;
- ✓ начинайте с легких вопросов, которые знаете. Позже приступайте к сложным. Не торопитесь. Времени на экзамены дается достаточно. Часы есть в каждой аудитории, а организаторы напомнят за 30 и за 5 минут до окончания экзамена;
- ✓ если чувствуете, что подступает паника, начните делать медленные бесшумные вдохи и выдохи. Волнение сопровождается выбросом адреналина, а гормон страха разрушается в легких. Ускорьте этот процесс глубоким и медленным дыханием. После этого выпейте несколько глотков воды;
- ✓ для того чтобы не допустить нелепых ошибок, перед тем как сдавать материал и покидать аудиторию, проверьте свою работу еще раз.

Восемь правил для лучшего запоминания материала

- ☒ Распределите утренние и вечерние часы для подготовки. В зависимости от того «жаворонок» вы или «сова», есть время максимальной эффективности.
- ☒ Читайте вслух конспекты и записывайте на диктофон. Запись диктофона рекомендуется прослушивать по несколько раз.
- ☒ Развесьте информацию с названиями, датами или правилами, которые сложно запомнить, по дому на листках бумаги или доске. При визуальном контакте нужная информация быстрее отложится в памяти.
- ☒ Схематизируйте материал, который хотите запомнить. Собственные схемы позволяют лучше запомнить информацию. Учитесь объединять теорию в блоки и строить логические цепочки, выделяя по центру главную тему. Используйте ассоциации, которые эта тема вызывает.
- ☒ Обзаведитесь соратниками. Вдвоем или втроем гораздо легче готовиться к экзаменам.
- ☒ Проговаривайте друг другу вслух все, что хотите выучить. Старайтесь осмысливать то, что проговариваете, находить логику.
- ☒ Тренируйте друг друга, задавая вопросы. Решайте с одноклассниками или родителями сложные задачи.
- ☒ Чередуйте изучение дисциплин друг с другом, если подготовка идет по нескольким предметам одновременно. Мозг меньше устает, когда переключается с одной деятельности на другую.

Три типа экзаменов: письменный, устный и тестирование. Как к ним готовиться?

Письменный экзамен по билетам или темам:

- ✓ структура ответов на задания должна быть продумана заранее;
- ✓ большое значение уделите грамотности написания ответов, повторите основные правила русского языка;
- ✓ выделяйте главное из пройденной темы, перерабатывайте информацию последовательно;
- ✓ если это текст задачи – уделите внимание ее логике, углубляя в понимание смысла прочитанной задачи и того, что нужно найти. Продумайте способы ее решения.

Устный экзамен по билетам:

- ✓ старайтесь формулировать фразы своими словами, грамотно излагать свои мысли, структурировать их. Не тратьте время на заучивание готовых фраз;
- ✓ потренируйтесь перед зеркалом или запишите себя на видео и просмотрите, можно рассказать родителям или воображаемым слушателям. Следите за дыханием, оно должно быть спокойным. Не торопитесь. При проговаривании задействуется моторная память;
- ✓ не бойтесь аргументированно отстаивать свою точку зрения, вы имеете право на свое мнение.

Тестирование:

Самый, на первый взгляд, легкий вариант экзамена не всегда оказывается таким:

- ✓ начинайте решать тесты с простых вопросов, не забывайте о времени;
- ✓ сложные вопросы оставляйте на потом. К ним всегда можно вернуться в конце;
- ✓ при подготовке старайтесь использовать разные источники информации, чтобы лучше разобраться с темой;
- ✓ потренируйтесь заранее и проанализируйте, какие ошибки вы допускаете чаще всего. Проработайте работу над ошибками.

Рекомендации родителям, чтобы понизить стресс перед экзаменами

- ✔ Питание подростка должно быть сбалансированным, желательно 4-5 раз в день небольшими порциями средней калорийности, чтобы избежать перенасыщения желудка. Важно, не злоупотреблять кофе и крепким чаем, нервная система перед экзаменом очень чувствительная к таким стимуляторам.
- ✔ Вероятность допущения ошибок значительно повышается, если у ребенка высокая тревожность. Не забывайте, что учеба - это важно, но не самое главное в жизни.
- ✔ Хвалите и подбадривайте детей, если видите, что у них что-то получается. Забудьте о прошлых неудачах ребенка, не критикуйте.
- ✔ Место для занятий должно быть удобное. Поговорите с домашними, распределите между собой домашние обязанности. Важно, чтобы ребенку никто не мешал.
- ✔ Ребенку накануне экзамена нужно отдохнуть и хорошенько выспаться, поэтому постарайтесь обеспечить ему полноценный отдых.
- ✔ Наблюдайте за самочувствием подростка, а также за режимом подготовки. Напоминайте о необходимости чередовать занятия и отдых, не дожидаясь накопления усталости. Для этого надо делать короткие перерывы.
- ✔ Предложите ребенку помощь - помогите распределить учебные темы. Если ребенок откажется - не настаивайте.
- ✔ Ненавязчиво и деликатно интересуйтесь самочувствием ребенка, предлагайте, но не требуйте: «Ну, как ты? Как ты себя чувствуешь? Если понадобится помощь - рядом».
- ✔ Примените такую тактику - заведомо смириться с поражением. Продумайте, как вы будете действовать в случае непредвидимых обстоятельств. Проговорите с ребенком возможные этапы развития событий.
- ✔ Если беспокойство у ребенка сильное, поговорите с ним об этом. Важно, чтобы подросток чувствовал эмоциональную поддержку родных, что может рассказать все то, что его волнует. Что он не одинок в своих переживаниях, что вокруг есть близкие люди, которые поддержат и помогут. Сходите вместе на прогулку, поговорите с ним о жизни. Дайте понять, что вне зависимости от его побед и неудач, вы его любите.
- ✔ Проявляйте неподдельный интерес не только к учебе ребенка, но и к другим его увлечениям.