



Кировское областное государственное
образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества - Мемориал»



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Киров, 2020

Как подготовиться к сдаче экзаменов?

Этап «Подготовка к экзамену»

1. Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, тетради и т.п. Можно внести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета – они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно предмета или картинки в этих тонах.



2. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок" («Тест на жизненные биоритмы»), 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. Можно распределить материал на блоки «Утро», «День», «Вечер». На каждый день расписать, какой предмет, в какой форме (курсы, консультация, самоподготовка) будет готовиться. В планировании своего времени эффективны различные техники «Тайм-менеджмента», направленные на рациональное управление своим временем.

«Важное и срочное» - срочные дела и незавершенные срочные дела («хвосты»), а также дела, немедленное невыполнение которых приведет к неприятным последствиям.

«Важное, но не срочное» - работа над собой, планирование (+ долгосрочное), общение с близкими, посещение спорт зала, работа над новым проектом, основные планы по подготовке к экзамену!!! Это все, что полезно и в будущем принесет ощутимый результат, а спешка тут не требуется. Не стоит допускать переноса этих дел в «важное и срочное».

«Срочное, но не важное»— срочная, заранее незапланированная встреча или телефонный звонок, который отнимает время, различные заботы, не связанные с достижением целей, маловажные дела, выполнить которые необходимо как можно быстрее. Очень важно не путать эти дела с вышеперечисленным.

«Не срочное, и не важное» («поглотители времени») - некоторые письма и пустые телефонные разговоры, рутинная работа, то, что не интересно выполнять, компьютерные игры, социальные сети, просмотр ТВ. Злоупотребление отнимает время и силы, не принесет должной отдачи.

Матрица дел Эйзенхауэра

I. Важные и срочные дела	II. Важные и несрочные дела
III. Срочные и неважные дела	IV. Неважные и несрочные дела

3. Специально отведи для подготовки время (например, с 15.00 до 20.00). 60% этого времени отведи на основную подготовку, 20% - на непредвиденную активность (найти литературу, посещение библиотеки, консультации у педагогов) и 20% на творческую активность (конспектирование, повторение того, что знаешь)

4. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно включиться в работу, можно начать с того материала, который

тебе больше всего интересен и приятен. Таким образом, ты постепенно войдешь в рабочий ритм.

5. Чередуй занятия и отдых (40 минут занятий – 10 минут перерыв). Можно в это время сделать домашние дела, зарядку, принять душ, перекусить или выпить чаю. Главное, чтобы дело не отнимало времени больше, чем отведено на перерыв и не было слишком увлекательным, чтобы от него не было трудно оторваться.

6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно **структурировать материал** за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Приемы рациональной работы с запоминаемым материалом

- **Группировка** — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).
- **Выделение опорных пунктов** — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой для более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- **План** — совокупность опорных пунктов.
- **Классификация** — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- **Структурирование** — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- **Схематизация (построение графических схем)** — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- **Серийная организация материала** — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
- **Ассоциации** — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки познакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. **Тренируйся** с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

8. Если есть возможность, то **готовься вместе с одноклассниками**, в небольшой группе. Эта форма работы позволит получить обратную связь о качестве твоих знаний, о существующих пробелах; появится возможность поделиться или обменяться информацией, заданиями.

9. Готовясь к экзаменам, не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Можно **провести мысленную репетицию экзамена**, когда проигрывается ситуация предстоящего экзамена, начиная с вечера накануне экзамена и до полного его завершения. Это поможет снять повышенную тревожность, воспроизвести чувства, осознать на уровне физических ощущений беспокоящие ситуации.

10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить весь материал, еще раз остановиться на самых трудных вопросах. Этот день пригодится, если возникнут и какие-то непредвиденные обстоятельства.

11. Сбалансированное питание – залог хорошего самочувствия. Употребляй в пищу фрукты, овощи, мясо, молочные продукты, шоколад и т.д.).

12. Обязательно нужно **высыпаться**. Ежедневный сон должен составлять 7-8 часов.

Этап «Накануне экзамена»



1. С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.

2. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше **за полчаса до начала тестирования.** При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

3. Удели особое внимание своему внешнему виду, который очень влияет на процесс работы на экзамене. Одежда должна быть классической, чистой. Надень то, что нравится тебе и окружающим. На случай, если в помещении, где будет проходить экзамен, будет холодно, оденься тепло, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3-4 часа. Не используй много косметики, макияж должен быть умеренным. Приведи в порядок свою прическу, волосы должны быть обязательно чистыми. Все это придаст тебе уверенность в себе и собственных силах.

4. Если волнение слишком велико, можно добавить несколько капель пустырника в теплую воду; съесть плитку горького шоколада, который повысит настроение и умственную активность. Напряжение снимается и водой – можно сполоснуть руки и лицо, подержать ладони под струей воды, выпить воду мелкими глотками (хорошо подойдет минеральная вода, зеленый чай).

Этап «На экзамене»

1. Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. *«Торопись не спеши!»* Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.



2. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

3. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за 2/3 всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

4. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении.

5. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Обычно задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Эта рекомендация дает тебе и другой психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по силам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

6. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на 1-2 вариантах, а не на всех 5-7 (что гораздо труднее).

7. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Обидно недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

8. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

9. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

10. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

11. На экзамене возможна *ситуация «кислородного голодания»*, вызванная стрессом. Для борьбы с ней используй прием «**Энергетическое зевание**» (зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивна умственная деятельность): зевать, а во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие верхнюю и нижнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Достаточно 3-5 зевков.

12. *Напряжение во время экзамена также можно снять водой*. Нужно сполоснуть руки и лицо, подержать ладони под струей воды, выпить воду мелкими глотками.

Умение учиться и готовиться к учебным испытаниям

Методы активного запоминания материала

Метод ключевых слов

Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить — как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых подбирается минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 сек. сразу после ее восприятия (имена, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее 5 повторений, то работа может быть построена так:

1-й день — 2 повторения; 2-й день — 1 повторение; 3-й день — без повторений; 4-й день — 1 повторение;	5-й день — без повторений; 6-й день — без повторений; 7-й день — 1 повторение.
--	--

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15–20 минут, затем через 8–9 часов. И еще раз через 24 часа.

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью **частичного учебного метода**, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет запоминание и приводит к увеличению числа повторений.

В отличие от этого при **комплексном учебном методе** вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

Зубрежка

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не запоминается! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Процедура зазубривания:

- повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить;
- повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
- повторить, выждав 10 минут (для запечатления);
- для перевода материала в долговременную память повторить его через 2–3 часа;
- повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

На заметку! Мы запоминаем лучше:

- 1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
- 2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
- 3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
- 4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

Приемы для использования зрительной памяти

1. Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?

2. Визуализация. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 сек. в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

3. Коды. Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры или коды. К ним можно отнести:

Вербальный код. Люди с преобладанием словесной, слуховой памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Для них может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль — моль, один — блондин, два — дрова,	три — осетрина, четыре — черт в тире, пять — пятка,	шесть — шерсть, семь — семья, восемь — осень,	девять — дева, десять — деспот.
---	---	---	------------------------------------

Визуальный (зрительный) код. Он может быть таким:

ноль — круг или овал, один — столб (свеча, кол), два — близнецы (пара ботинок), три — треугольник (трехколесный велосипед), четыре — квадрат (4 лапы животного), пять — пальцы руки, шесть — шестигранная игральная кость,	семь — подсвечник на семь свечей, восемь — песочные часы, девять — улитка (ушная раковина), десять — пальцы обеих рук, одиннадцать — футбольная команда, двенадцать — часовая стрелка в полдень.
--	---

Кодирование информации по зрительному сходству. В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с ней.

0 = О	2 = П (буква на двух ножках)	4 = Ч	7 = У
1 = Т или Г (главный элемент — вертикальная палочка)	3 = З	5 = Б	8 = В
		6 = С	9 = Р

Чтобы запомнить число, нужно превратить цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых мы составим легко запоминающуюся фразу.

Помните!

Удача улыбается подготовленным!

Рекомендации подготовлены Психологической службой
КОГОБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал»

Составитель: педагог-психолог Новикова К.А.