

Эффективные психологические способы подготовки к экзаменам в условиях карантина

Как подготовиться психологически

I. Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

II. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

Некоторые закономерности запоминания

1. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

4. Если работаешь с двумя материалами - большим и поменьше, разумно начинать с большего.

5. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Метод повторения по И.А. Корсакову (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия, так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку к экзамену дается всего 1 день, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так, начиная с 8 утра:

Первые 2 часа - 2 повторения;

Вторые 2 часа - 1 повторение;

Третьи 2 часа - без повторений (время отдыха, приема пищи, физ. упражнений и т.п.);

Четвертые 2 часа - 1 повторение;

Пятые 2 часа - 2 повторения;

Шестые 2 часа - без повторений;

Седьмые 2 часа - 1 повторение.

Затем - ночной отдых (сон).

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Число повторений должно быть таким, чтобы информация не пропадала.

Как запомнить большое количество материала

1. Повторяй материал по вопросам.
2. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов.
3. Читая учебник, выделяй главные мысли - это опорные пункты ответа.
4. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках.
5. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

III. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления, например:

А) Упражнение **«Ресурсные образы»**. Инструкция: «Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях».

Б) **Противострессовое дыхание**. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

В) **Минутная релаксация**. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

Г) Можно заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

1. Посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);
2. Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
3. Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

4. Нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 3 часа в день;
- занимайся спортом, потанцуй под музыку 3 часа в день;
- спи не менее 8 часов; если есть желание или потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться, рекомендуется легкий завтрак.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Телесно-ориентированное упражнение

Перед экзаменом встать в позу звезды, то есть ноги на ширине плеч, руки расставлены в стороны, поза имитирует символ победителя.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередуй умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Береги глаза, делай перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач и компьютерных игр!

Рекомендации по поведению до и в момент сдачи теста в условиях карантина:

1. Накануне экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. Отдыхай и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. Представь, как другой авторитетный для тебя человек вел себя в такой ситуации, поставь его на свое место.

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями, вдохни глубоко и выдохни несколько раз.
5. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
6. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядь удобно,
 - глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
 - задержка дыхания (2–3 секунды) и выдох продолжительный.
7. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста.
8. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые, ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
9. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
10. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 90% заданий.