



*Готовимся к экзаменам!*

## Как подготовиться к сдаче зачётов, экзаменов

Волнение перед публичным выступлением знакомо каждому из нас. А школьники оказываются в такой ситуации очень часто - на уроке, на контрольной, на зачете.

У этой проблемы две стороны:

одна - неумение учиться, недостаток знаний;

вторая - недостаточная психологическая готовность к таким ситуациям при удовлетворительных и даже хороших знаниях.

Одному ребенку нужно научиться лучше усваивать учебный предмет при подготовке к контрольным и экзаменам, другому - справляться со своими страхами, мобилизоваться в ответственной ситуации. Бывает и так, что высокая тревожность у одного и того же школьника сочетается с неумением учиться.

## Психологическая подготовка к сдаче зачётов, экзаменов

### Рекомендации школьникам

	ЗАПОМНИ	СЛЕДУЙ
1	Легкое волнение перед зачетом - это естественно и необходимо	Легкое волнение перед проверкой знаний мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие "предстартового" волнения даже мешает хорошим ответам.
2	Не думай о провале	Приучи себя никогда не думать о провале на зачете. Наоборот, надо мысленно рисовать картину уверенного, четкого ответа, полной победы.
3	Проигрывай ситуацию зачета	За несколько дней до зачета стоит проиграть с кем-нибудь эту ситуацию. Представить себе обстановку, свои обычные переживания в таких случаях. Например: с волнением ожидаю начала зачета, когда получаю свой билет, дрожат руки, пересыхает в горле и т. д. Но вот сажусь готовиться, сосредотачиваюсь на задании, для меня больше ничего не существует. Потом уверенно подхожу к учителю и отвечаю по готовой четкой схеме.
4	Учитель – это тоже человек	Помни, что взрослые, в том числе и педагоги, - это тоже люди. Они могут отвлечься от содержания ответа, но при этом продолжают реагировать на голос отвечающего. Если он звучит уныло, неуверенно, невыразительно, это повлияет и на оценку.
5	Уверенность в себе – результат осознания хорошей подготовки	Стоит понять: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании ("повезет - не повезет"), а на подготовке и самопроверке перед зачетом.

## Правила Как готовиться к зачёту, экзамену

1.	Не «про себя», а вслух	Повторять материал нужно не "про себя". Такой способ самопроверки неэффективен. Кажется, что помнишь, знаешь, а начинаешь ответ, он получается скомканным, отрывочным. Лучше составить план, схему ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.
2.	Используй речедвигательную память	Попробовать ответы на самые трудные вопросы рассказать дома внимательному слушателю. Или записать ответ на магнитофон, а потом послушать себя со стороны. Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая свой ответ вслух перед зеркалом. Тогда включается особый вид памяти - речедвигательная память. На экзамене этот материал легко вспомнится.
3.	Установи «мостики» от легких вопросов к тяжелым	Иногда кажется: выучить все, что нужно, невозможно, просто руки опускаются. Тогда стоит отделить легкие вопросы от самых тяжелых и посмотреть, нельзя ли перекинуть мостик от более легкого материала к трудному.
4.	Повторяй вопросы в разнобой	Не повторять вопросы по порядку. Лучше написать номера на листочках и тянуть, как на зачете.
5.	Соблюдай режим дня	Вставать и ложиться лучше в привычное время. Спать не меньше 9 часов. Приступать к занятиям, как и в школе, в 8.30-9.00.
6.	Оцени свою работоспособность	Тем, кому не нужно много времени "на раскачку", начинать подготовку следует с более трудных вопросов и тем. Обычно такие школьники и устают быстрее. Если же работоспособность нарастает постепенно, лучше не терять времени и сначала быстро повторить более легкий материал.
7.	Не забывай о перерывах и отдыхе	Через каждые 50-60 минут занятий делать перерыв на 10 минут. После 2-3 часов работы сделать перерыв на полчаса для отдыха и второго завтрака. Потом можно позаниматься еще 3-4 часа и отдохнуть не меньше 2 часов (включая обед, прогулку или даже сон). После отдыха - еще 2,5-3 часа работы.
8.	Скажи «НЕТ» дополнительному напряжению	Помнить - любое дополнительное напряжение (чтение художественной литературы, просмотр телепередач, игра в шахматы и т. п.) увеличит и без того интенсивную нагрузку на психику.
9.	Не откладывай на вечер	Не пытаться наверстать упущенное вечером - эффективность такой работы очень мала.

## *Как вести себя на зачёте, экзамене*

1. Начинай готовить ответ с более легкого вопроса или задания.
2. Не тратить много времени на подробные ответы по первым вопросам, иначе другие задания останутся невыполненными.
3. На устном экзамене обязательно сначала составить схему ответа.
4. Писать разборчиво, в расчете на экзаменатора, подчеркнуть в ответе главные мысли и даты, чтобы это бросалось в глаза.
5. Убедиться, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.
6. Не сдавать письменные работы без проверки.

## Как помочь детям подготовиться к экзаменам

### Советы родителям

1.	Не повышайте тревожность ребенка	Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей, может эмоционально "сорваться".
2.	Подбадривайте	Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3.	Повышайте у ребенка уверенность в себе	Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
4.	Не тревожьтесь о количестве баллов	Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
5.	Наблюдайте за самочувствием ребенка	Наблюдайте за самочувствием ребенка: никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
6.	Не допускайте перегрузок	Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7.	Оборудуйте рабочее место	Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку заниматься.
8.	Обратите внимание на питание ребенка	Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как: рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.

9.		Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
10.	Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам	Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне и т.д.
11.	Подберите тренировочные варианты тестовых заданий	Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет подготовка ребенка именно к тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
12.	Научите ребенка управлять своим временем	Заранее, во время тренировки по тестовым заданиям, приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
13.	Обеспечьте ребенку отдых	Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте ребёнку во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**И помните: САМОЕ ГЛАВНОЕ - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!**

*Психопрофилактика экзаменов  
Приёмы и рассуждения  
(приёмы, мобилизующие  
интеллектуальные возможности школьников  
при подготовке и сдаче экзаменов)*

1.	Утоли жажду	Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.	<b>Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.</b> В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.
2.	«НЕТ» газированной воде, черному чаю и кофе		Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности. Налегайте на горький шоколад (в меру), бананы и орехи
3.	Добейся гармоничной работы правого и левого полушарий ГМ	Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у	Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется « <b>перекрестный шаг</b> » и проводится следующим образом. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено

		<p>человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.</p>	<p>с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий. Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.</p>
4.	Уменьшение кислородного голодания	Кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса	<p>Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «<b>энергетическое зевание</b>». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.</p>
5.	Утром перед экзаменом	Установите легкое настроение	<p>Хорошо выспавшись, утром перед экзаменом, по возможности, не помешает часовая прогулка. И наушники с любимой музыкой. Все эти нехитрые меры дадут возможность расслабиться и успокоиться, что гораздо полезнее напряженного, тоскливого ожидания.</p>