

Рекомендации психолога во время подготовки студентов к экзаменам

1. Придерживайтесь основного правила: «**Не теряй времени зря**». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить то, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. **Новый и сложный материал учите** в то время суток, когда хорошо думается, то есть высокая работоспособность. Обычно это **утренние часы** после хорошего отдыха.

3. **Подготовить место для занятий**: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

4. **Готовиться к экзамену рекомендуется каждый день в одном и том же помещении и на одном и том же рабочем месте**, т.к. в этом случае устанавливается ассоциативная взаимосвязь между окружающей обстановкой и процессом переработки информации. Это дает возможность в дальнейшем на экзамене воспроизводить все мельчайшие детали этой обстановки (что сделать довольно легко), а через установившиеся ассоциативные связи - саму информацию, которую требовалось запомнить непосредственно для экзамена. Возможны и другие искусственные приемы для запоминания, которых великое множество и которые должны быть в арсенале у каждого студента.

Но одно из важных условий **укрепления памяти** - это ее постоянное тренирование. Хотя мысль о том, что **повторение - мать учения**, не оригинальна, нельзя лишним раз не сказать, что именно это упражнение - самое действенное и результативное.

5. Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. **Составь план на каждый день подготовки**, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.

6. **К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз**, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.

7. Очень полезно **составлять планы конкретных тем** и держать их в уме, а не зубуривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

8. **Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски**, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

9. **Пересказ текста своими словами** приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая **аналитическая работа с текстом** приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.

10. Итак, рекомендуется **при повторении** использовать такие приемы овладения знаниями:

- а) **про себя** или **вслух рассказывать** материал;
- б) **ставить** самому себе различные **вопросы** (и почаще) и **отвечать на них**, руководствуясь программой (применять самоконтроль);
- в) делать **дополнительные записи, схемы**, помогающие обобщить материал, синтезировать его;
- г) **рассказывать повторенный и усвоенный материал** своим товарищам, отвечать на их вопросы и критически оценивать изложенное;
- д) повторяя и обобщая, **записывать в блокнот все непонятное**, всякие сомнения, вновь возникающие **вопросы** и обязательно **выяснить их на консультациях**. Повторение, в основном, надо закончить за день до экзамена, чтобы повторенный и закрепленный материал "отстоялся" в сознании и памяти. В этом случае останется некоторый резерв времени на доработку каких-либо упущений, а ответы на экзамене будут спокойнее, увереннее, без лишнего напряжения.

11. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно **хорошо и вовремя питаться**. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, **делайте перерывы**, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае **не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!**

12. Ежедневно **выполняйте упражнения**, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Экзамены - это стресс. Хорошо бы научиться **воспринимать экзамен** не как испытание, а **как возможность проявить себя, улучшить оценки, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными**.

Все эти советы позволят тебе основательно овладеть знаниями, успешно сдать зачеты и экзамены, сохранив нормальное здоровье. И тем, кто будет пытаться идти в учении по пути наименьшего сопротивления, а причины своих неудач искать вне себя, ты сможешь сказать: "Систематически и напряженно работай! Тогда добьешься успеха!"



Способы запоминания



Очень хороший способ запоминать - это рассказывать выученный материал вслух.

При запоминании не заучивайте текст целиком. Структурируйте материал в логическую цепь. Для этого хорошо использовать картинки, схемы, планы, это активизирует зрительно-образную память, которая у большинства людей развита лучше, чем механическая. Обязательно записывайте и зарисовывайте их на бумаге - потом это поможет вспомнить информацию. Как это ни покажется странным, но написание шпаргалок тоже помогает структурировать и запоминать материал.

Для того чтобы легко запомнить какие-либо списки, данные в точной последовательности, придайте им смысловую структуру. Придумайте с первыми буквами, слогами или словами связанные предложения. Все с детства помнят считалочку про цвета радуги: "Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан".

Ассоциативный метод позволяет запоминать большое количество иностранных слов или непонятных терминов. Надо найти на каждое слово свою ассоциацию, необязательно, чтобы она точно передавала произношение, его вы все равно запомните. Существует интересная особенность: необычнее образ, тем он легче запоминается.

Способы организации процесса повторения, которые, как показала практика, дают наибольший эффект. Выберите тот способ, который вам показался ближе, тот, который подойдет именно вам.

I способ. Ценность этого способа – в использовании перерывов при заучивании одного вопроса, одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после – через день.

II способ. Организация рационального повторения:

1. Прочитать – повторить.
2. Повторить через 10-15 минут.
3. Повторить через 8-9 часов.
4. Повторить через день.

III способ. Формула успешного повторения ОЧОГ.

О – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.

Ч – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи со второстепенными.

О – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

Г – главное. Мысленно перескажите текст, или еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, припоминая при этом главные мысли.

Режим дня во время подготовки к экзаменам

Можно рекомендовать на этот период следующий режим дня.

Подъем - в 7.00-7.30, утренний туалет, гимнастика, завтрак должны занять у тебя не более часа.

В 8.00-8.30 приступай к занятиям (для них все должно быть подготовлено еще с вечера). Краткие паузы для отдыха устраивай через 50-55 минут интенсивной работы.

После 2-3 часов занятий сделай перерыв на 20-30 минут.

В это время можно сделать гимнастику, выполнить хозяйственно-бытовые дела, проветрить помещение, выпить стакан сока, молока или чая.

После перерыва надо сосредоточенно **позаниматься еще 2-2,5 часа.**

Сразу после обеда (30 мин.-1час) заниматься не рекомендуется (труд малопродуктивен). Лучше сделать прогулку, выполнить какую-либо работу, не связанную с подготовкой к экзамену, либо поспать (если есть потребность - это самый лучший вариант).

Затем (после обеда) надо опять напряженно позаниматься 2,5-3 часа и 2-3 часа после ужина.



Не засиживайся за полночь. Если проживаешь в общежитии, сохраняй в комнате тишину, чистоту и порядок. Во время своего отдыха не мешай готовиться товарищам. Хорошо, если в комнате создана деловая обстановка, где все одновременно работают или отдыхают.

Старайся весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену, и контролировать каждый день выполнения работы, старайся немного перевыполнить план. Тогда у тебя всегда будет резерв времени.

В день, предшествующий экзамену, занимайся не более чем до 19 часов. Лучше до сна в этот день отдохнуть, собраться с мыслями, но ни в коем случае не отвлекайся на посторонние дела. Утром обязательно позавтракай. Тогда на экзамен ты придешь бодрым и уверенным в своих силах. После сдачи экзамена остаток дня посвети отдыху, сходи в театр, в кино, пообщайся с друзьями. Но ни в коем случае не забудь обязательно все подготовить для работы на следующий день. Ни в коем случае не употребляй спиртные напитки: даже в малых количествах они снизят твою работоспособность на несколько дней.

Психологические упражнения для снятия напряжения

Дыхательные упражнения

Цель: мышечное и эмоциональное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности.

«**Медленное дыхание**», сядь удобно

1 фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос

2 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания,

3 фаза (6-8 сек.): медленный плавный выдох через нос.

4 фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется в течение 2-3 минут.

«**Диафрагмально-релаксационное дыхание**»

Примите исходное положение, вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается. Одну руку можно положить на грудь, вторую на живот, при вдохе необходимо контролировать, чтобы та рука, которая лежит на животе, двигалась, а та, которая на груди, оставалась в покое. Выдох через рот, медленно, плавно, спокойно, через слегка сомкнутые губы, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка на выдохе медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. Задача в том, чтобы с каждым выдохом расслабляться все больше и больше. Соотношение фаз вдоха и выдоха 1/3.

Мышечная релаксация

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженное. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнения до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнения для улучшения мыслительной деятельности, синхронизирования работы полушарий. Эти упражнения способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания.

1. Массаж ушных раковин.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

2. Качание головой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. Кивки.

Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад.

4. Шея-подбородок.

Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.

4. «Домик».

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

5. «Ладонка».

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

7 «Колечко».

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

8. «Внимание».

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое с правой рукой.

9. «Поворот».

Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

10. «Ладони».

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.



Питание для мозга



Для питания клеток мозга нужна, прежде всего, **глюкоза**, а получить ее мы можем из углеводов. Как только наш мозг чувствует недостаток глюкозы, то это сразу сказывается на скорости мыслительных процессов, ухудшается память, возможны даже головные боли. Но одной глюкозы для полноценной работы мозга недостаточно, необходим также белок, который влияет на ясность мышления.

Помощниками в плавном течении мыслей будут **витамины и минералы**, которые активизируют все мыслительные процессы.

И если вы хотите в течение дня усваивать всю информацию, то не стоит пренебрегать полноценным завтраком, который будет включать в себя полезные питательные вещества.

Перечислим несколько полезных для мозга продуктов.

- **Ананас.** Употребление одного стакана ананасового сока в день поможет сохранять в памяти большой объем информации.

- **Морковь.** Хорошо способствует ускорению многих процессов, протекающих в нашем головном мозге.

- **Креветки.** Ежедневное употребление 100 г. креветок доставит необходимые жирные кислоты мозгу и не даст ослабеть вниманию.

- **Репчатый лук.** Съедая каждый день половинку луковицы, вы снимите умственное переутомление и обеспечите мозг кислородом.

- **Орехи.** Они будут полезны для укрепления нервной системы в целом и помогут для активизации мозговой деятельности.

- **Капуста.** Она отлично избавляет от нервозности, так как снижает активность щитовидной железы.

- **Лимон.** Он освежает мысли и помогает восприятию информации.

- **Черника.** Она помогает усвоить большой объем информации, способствует лучшему кровообращению мозга. Только лучше отдавать предпочтение свежим ягодам.

- **Тмин.** Он является провокатором рождения гениальных идей. Тмин содержит в себе эфирные масла, стимулирующие нервную систему. Тем, кому необходима постоянная творческая активность мозга, хорошо пить чай из тмина: 2 чайные ложки измельченных семян на стакан кипятка.

Не пренебрегайте этими простыми рекомендациями по питанию вашего мозга, и тогда вы сможете максимально использовать свои интеллектуальные возможности.

Перед ответственной встречей или экзаменом для повышения тонуса не лишним будет съесть спелый гранат, зеленое яблоко или пару кусочков... черного хлеба (особенно богат железом бородинский).

Запомнить информацию и удержать в памяти большие объемы текста помогут морковь, ананас, авокадо. Зубрите вопросы к экзамену? Перекусите морковным салатиком, заправленным растительным - лучше оливковым - маслом (каротин из морковки лучше усваивается с растительными жирами), или фруктовым салатом из консервированного ананаса, заправленного йогуртом.



Перенапрягаетесь в колледже, к вечеру ощущение, что в голове «пустота»? Подкормите мозг глюкозой. Один из самых простых вариантов - завтрак из отрубей с кусочками фруктов или мюсли с цукатами.

Внимание рассеянно, никак не получается сосредоточиться? Собрать мысли в кучу поможет **холин**. Его природные источники - яичные желтки,

говяжья и свиная печень, почки. Один грейпфрут или два апельсина в день улучшают кровотоки.

Воспринимать новую информацию помогают некоторые продукты, богатые витаминами группы В. Перед тем как отправляться на лекции иностранного, неплохо заправиться салатом из креветок или кальмаров, в перерыве между лекциями погрызть грецких или кедровых орешков.

Мыслительную деятельность улучшают и освежают калий и кальций. Потому в особо напряженный денек съешьте на завтрак несколько кусочков сыра и помидор (в томатах много калия), а в колледж прихватите с собой пару коробочек творожка с курагой и черносливом.

Активность мозга быстро стимулируют специи. Имбирь и тмин активизируют внимание, черный перец, паприка и куркума улучшают мозговое кровообращение, препятствуют спазмам.