Как готовиться к экзамену:

1. Оборудуйте своё рабочее место: уберите лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумаги, карандаши. Пока вы не наведёте порядок в комнате, порядка в вашей голове не будет!

2. В психологии считается, что повышению интеллектуальной деятельности способствуют жёлтые и фиолетовые цвета. Почему бы ни ввести их в интерьер того места, где вы готовитесь к экзаменам? Это могут быть картинки, коллажи и т. д.

3. Полезно определить, кто вы – «сова» или «жаворонок»; в зависимости от этого максимально загрузите утренние или вечерние часы.

4. Начиная готовиться к экзамену, полезно составить план на каждый день подготовки. Помните: формула «немного позанимаюсь» чаще всего не работает – вы либо перегружены, либо использовали день для подготовки не в полной мере. Продумайте и напишите, что именно вы будете сегодня учить.

5. Начинайте учить с самого трудного, с того, что вы заведомо плохо знаете. Но если в голову ничего не идёт, то полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который интересен для вас и приятен.

6. Соблюдайте принцип чередования! 40 минут работы, 10 минут отдыха; сделайте в перерывах зарядку, полейте цветы, вымойте посуду.

7. Не зубрите учебный материал! Чаще всего это абсолютно бесполезное занятие. Эффективен следующий алгоритм работы:
- прочитайте вопрос, вспомните и обязательно кратко запишите всё, что вы знаете по этому вопросу;
- проверьте себя по учебнику;
- обратите внимание на правила и выделенный текст учебника;
- проверьте правильность дат и изложенных фактов;
- только после этого внимательно прочтите учебник, выделяя основные мысли ответа.

8. Структурируйте материал с помощью планов, схем; особенно это полезно, если у вас возникает ощущение, что вы никогда не сможете запомнить правильный ответ.

9. Попросите кого-нибудь – маму, друга – выслушать ваши ответы на наиболее трудные вопросы.
Полезно также записать свой ответ на магнитофон, а потом послушать себя «со стороны».

10. Обязательно повторяйте! Есть несколько способов повторения; выберите тот, который для вас наиболее эффективен.
1-й способ: повторяйте материал через 5 минут, затем – через 1 час, после – через день.
2-й способ:
– ориентировка (прочитайте текст с целью понять главные мысли);
– чтение (прочитайте текст и постарайтесь выделить второстепенные детали, установить их связь с главными мыслями; несколько раз повторите главные мысли в их связи с второстепенными);
– обзор (быстро просмотрите текст; чтобы углубить понимание текста, задайте вопросы к главным мыслям);
- главное (мысленно перескажите текст или, ещё лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух);
3-й способ: прочитай – повтори; повтори через 10-15 минут; повтори через 8-9 часов; повтори через день.

11. Выполняйте как можно больше различных вариантов опубликованных тестов по данному предмету.

12. Если вы начинаете волноваться, так как понимаете, что невозможно выучить всё, то:
- определите ключевые идеи текста и занесите их на карточку в виде схемы;
- скажите себе: «Мне нужно запомнить самые важные мысли, поэтому на них я и должен сосредоточиться».

13. Если вы чувствуете, что вам не хватает сил:
- обсудите свои ощущения с учителем, родителями, школьным психологом;
- составьте расписание занятий и отведите в нём достаточно времени на отдых и сон.

14. В предэкзаменационный период занимайтесь аутотренингом, настраивайте себя на положительный результат.

15. Для активизации работы обоих полушарий мозга рисуйте восьмёрки обеими руками одновременно.

16. Не злоупотребляйте кофе, крепким чаем - это лишит вас возможности расслабиться.

17. Научитесь расслабляться. Если вы очень волнуетесь во время подготовки, то хорошими средствами снятия стресса могут быть:
А) Релаксация. Найдите тихое место и просто посидите, расслабившись, закрыв глаза на 10-20 минут.
Б) Активная релаксация. Найдите тихое место, где никто не будет мешать, где нет шума и отвлекающих факторов. Сядьте в удобную позу. Закройте глаза. И

посидите так в течение 10- 20 минут, сосредоточившись на своём дыхании. Вдох – выдох. Старайтесь не отвлекать внимание от процесса дыхания. Вдох – выдох. Если вы сбиваетесь, вам мешают посторонние мысли, не злитесь, спокойно сфокусируйте внимание на дыхании. Вдох – выдох. Включите в цикл дыхания произнесение шепотом или мысленно специальных слов. Они должны быть короткими, благозвучными, сам процесс их произношения и звучания должен вам нравиться, например, это могут быть слова «мир», «покой», «любовь». Можно придумать своё слово. Итак, вдох. На выдохе – «мир». Вдох. На выдохе – «мир». И так в течение 10-20 минут.

Важно! На время занятия важно принять пассивную установку: «Пусть будет то, что будет, пусть всё течёт, как течёт, принимаю всё, как есть». После занятия не вставайте сразу и резко. Посидите спокойно в течение нескольких минут сначала с закрытыми глазами, а затем с открытыми, придите в себя, сориентируйтесь.

Настроиться на предстоящие дела поможет:

- улыбка;

- отвлечение от неприятных мыслей путём концентрирования внимания на другой деятельности:

а) на собственных движениях (сосредоточьтесь на какой-либо отличной от подготовки к экзамену деятельности: мытьё посуды, спорт);

б) на движущихся внешних предметах (например, маятнике);

в) на неподвижном объекте (тщательно обследуйте его взглядом, обращайте внимание на малейшие детали).

- спорт;

- выполнение действия разрушения с созиданием (рубка дров, косьба);

- «поплакаться в жилетку»;

- юмор.

«Накануне экзамена»

1. Оставьте недели две перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить весь материал. Каждый раз, прежде чем рассказать вопрос, вспомните и запишите план ответа. Если это получится легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чём испытываете затруднения.

2. Если вы волнуетесь, то непосредственно перед экзаменом представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями»: дрожание рук, пересыхание в горле, в голове нет ни одной мысли. Но вот вам выдали бланки, вы сосредоточились и спокойно начинаете выполнять задания.

3. Если вы всё же очень боитесь, то попробуйте приём «доведение до абсурда»: постарайтесь как можно сильнее напугать себя, представьте все самые ужасные, страшные, а главное, немыслимые подробности и последствия. Такое предельное усиление страха обычно приводит человека к мысли о том, что бояться, в сущности, нечего, и даже самые тяжёлые последствия на самом деле не так ужасны.

4. С вечера перед экзаменом перестаньте готовиться. Умойтесь. Погуляйте. Выспитесь, чтобы встать отдохнувшими, с ощущением своего здоровья, силы, даже некоторой агрессивности.

«Во время экзамена»

1. Мобилизуйтесь! Будьте предельно внимательны! Сосредоточьтесь!

2. Просмотрите весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся. Это поможет вам настроиться на работу, определить порядок выполнения заданий.

3. Начните с лёгкого! Это поможет успокоиться, войти в рабочий ритм.

4. Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные и непонятные вопросы. Помните: всегда найдутся вопросы, с которыми вы можете справиться.

5. Думайте только о текущем задании! Забудьте о неудаче в прошлом задании!

6. Если вы не можете ничего вспомнить, то не паникуйте; успокойтесь, сделайте прерывистый выдох, прерывистый вдох - это поможет успокоиться; повторите упражнение при необходимости несколько раз.

7. Действуйте по следующему алгоритму:

А) Постарайтесь представить все детали подготовки к экзамену. Вспомните, какое настроение было у вас в тот момент, когда вы учили данный материал.

Б) Старайтесь не упустить ни одной подробности. Не вносите поправки в свои воспоминания и ничего из них не исключайте, даже если кажется, что какая-то деталь не важна.

В) Восстановите в памяти ход событий в прямой и обратной последовательности или начните с середины рассматриваемого вопроса и двигайтесь вперёд и назад во времени.

Г) Посмотрите на вопрос под другим углом зрения.

8. Постарайтесь избегать мнимой логики поиска правильных ответов в заданиях теста:

- не ищите «золотой середины», правильный ответ не зависит от его расположения и последовательности предъявления;

- не выбирайте ответ только потому, что он более развёрнутый и учитывает частные случаи; правильный ответ может иметь как развёрнутую, так и простую формулировку;

- иностранные и малопонятные слова – это не признак правильного ответа;

- избегайте стереотипов, не стройте свой ответ на привычных ожиданиях;

- не надейтесь на свою сообразительность, старайтесь опираться на реальные знания.

9. Во время экзамена положите перед собой часы и контролируйте время, потраченное на выполнение заданий. Обязательно оставьте время для проверки!