

# **Психологическая подготовка к экзаменам**

Психологическая служба школы

# Введение

Экзамен является значимым событием, для успешного прохождения которого важен определенный **психологический настрой.**



На наших занятиях мы рассмотрим **средства**, позволяющее эффективно подготовиться к экзамену и успешно сдать его.

# План занятия

- Самопознание
- Тайм-менджмент
- Управление своими эмоциями
- Как готовиться?
- На экзамене

# Самопознание

Для эффективной подготовки к экзаменам необходимо знать

- Свои сильные и слабые стороны
- Свой стиль учебной деятельности
- Особенности своего характера и темперамента

# Самопознание

- Сангвиник - у Вас живая мимика и выразительные движения, почти всегда хорошее приподнятое настроение. Вы легко привыкаете к новым обстоятельствам, можете работать долгое время не утомляясь. Однако Вы не всегда ответственно выполняете то, что Вам не нужно или не интересно.



# Самопознание

- Холерик - Вы бываете вспыльчивы, несдержанны, но легко забываете об обидах. Вы постоянны в своих стремлениях и интересах, настойчивы. Вы очень ответственны и переживаете за результат своих действий. Однако вы не всегда правильно распределяете силы и часто переутомляетесь, пытаетесь сделать несколько дел сразу - нужно расставлять приоритеты.



# Самопознание

- Флегматик – Вы отличаетесь выдержкой, терпеливостью и самообладанием. Вас трудно разозлить или опечалить. У Вас медленный темп движений и речи, однако взявшись за дело, Вы доводите его до конца, необходимо лишь правильно распределить время.



# Самопознание

- Меланхолик – Вы очень чувствительны, что позволяет Вам замечать то, что не видят другие. Для успешной работы Вам необходима эмоциональная поддержка окружающих и позитивный настрой.





# Самопознание



- **Сангвиник:** чтобы интерес к цели не падал, его необходимо стимулировать, придумывая дополнительные бонусы
- **Флегматик:** в работе весьма производителен, если компенсирует свою неспешность прилежанием
- **Холерик:** большей эффективности достигнет, ставя небольшие, «близкие» цели и следя за расходом своих сил
- **Меланхолик:** для большей эффективности необходимо заручиться эмоциональной поддержкой, создать комфортные условия для работы

## Самопознание

- Для начала определите, кто Вы - "**сова**" или "**жаворонок**"
- В зависимости от этого максимально загрузите утренние или, напротив, вечерние часы
- Наиболее цепкая память между **8 и 12** часами дня и в **17- 21** часов вечера.

# Самопознание

- **Жаворонок** – Вы без проблем просыпаетесь рано утром, Ваша работоспособность максимальна в первой половине дня, затем она постепенно снижается
- **Голубь** – Вы не любите рано вставать и поздно ложиться. Работоспособность одинакова на протяжении всего дня
- **Сова** – Ваша работоспособность наибольшая во второй половине дня и может длиться до поздней ночи. Вам трудно вставать по утрам и настраиваться на работу до обеда.

# Тайм-менеджмент

**Тайм-менеджмент** – это эффективное управление временем.

Для успешной подготовки к экзаменам **необходимо** рационально использовать время:

- изучить свой биоритм
- составить план подготовки к экзамену
- использовать приёмы управления временем



# Тайм-менеджмент

- Наведите **порядок** на рабочем столе и уберите все лишнее. Не пытайтесь быть эффективными в хаосе, ссылаясь на вашу «творческую натуру». В биографиях великих творческих людей масса примеров жесточайшей организованности и тщательного упорядочения дел
- Начинайте работу с **планирования**, подготовки места для занятий – это позволит настроиться на рабочий режим.
- Составьте список дел, упорядоченный по важности
- Приём «**7±2**» – держите в поле внимания не более этого количества дел в день
- Не отвлекайтесь на («в контакте», переписка, поиск в интернете, телевизор).
- Поставьте задачу на предстоящий **час**, доводите её до конца, не разбрасываясь на внешние помехи.

# Как готовиться?

- Выключи музыку и телевизор. Продуктивная умственная деятельность возможна лишь в условиях тишины
- Можно ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, так как они повышают интеллектуальную активность. Достаточно какой-то иллюстрации или календаря в таких тонах.
- Начиная работу с самого простого (составление плана работы на сегодня), чтобы постепенно «вработаться»
- Учи материал по вопросам. Прочитав вопрос, кратко законспектируй с учебника ответ в тетради, затем прочитай вслух, закрой тетрадь и повтори.
- При изучении вопроса полезно структурировать материал, то есть составлять схемы, рисунки, план.

# Управление своими эмоциями

Для успешной сдачи экзамена нужно сосредоточенное и спокойное состояние.

Умеренная тревожность мобилизует силы организма, повышает умственную активность.

Однако, если волнение мешает сосредоточиться, можно применить навыки управления своими эмоциями.



# Управление своими эмоциями

- **Аутотренинг** позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Например: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен»
- **Позитивный настрой** – вспомните ситуацию, где Вы проявили смелость, сообразительность и находчивость. Это укрепит Вашу веру в себя и свои способности.
- **Растопить узоры на стекле.** Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Медленно выдохните как будто вы собираетесь растопить снежные узоры на стекле. Повторите упражнение несколько раз



# Управление своими эмоциями

- **Визуализация**

Закройте глаза и представьте, как вы идете по улице **старого города**, по мощеной булыжником дороге, мимо старинные домов с замысловатой архитектурой.

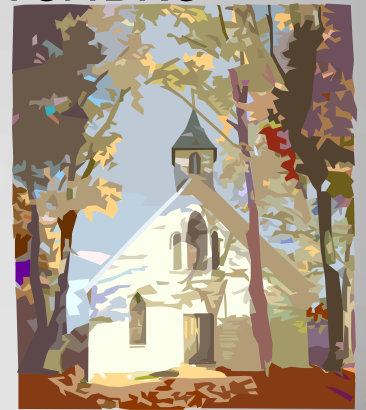
Вы видите старый храм и направляетесь к нему. Поднимаетесь по каменным ступеням и открываете **резные двери**.

Вы в храме тишины. Не слышно ни звука, только **спокойствие и тишина**.

Прислушайтесь к себе, нравится ли вам здесь?

Почувствуйте покой и благодать этого места.

Медленно открывайте глаза.



# Полезные советы

- Активность внимания повышают жестикуляция, ходьба, гимнастические упражнения
- Обязательно чередуй работу и отдых, так как монотонность и однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности. Поэтому необходимо через каждые 30-40 минут делать паузу на 10 минут, чтобы дать мозгу отдохнуть.

# На экзамене

- **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию – как заполнять бланк. Выполняй инструкцию внимательно
- **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. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

## На экзамене

- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

## На экзамене

- **Не бойся!** 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
- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи!

