

# Подготовка к экзаменам

Составил: педагог-психолог Перегуда В.В.



# Содержание:



Полезные  
Рекомендации  
слайды: 3-15

Упражнения для снятия  
эмоционального напряжения  
слайды: 16-30



## Рекомендации для подготовки к экзаменам

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, 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 высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.



3. Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.





**4.** Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.

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



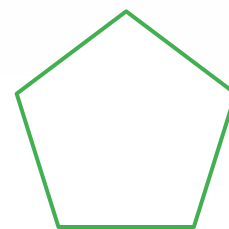
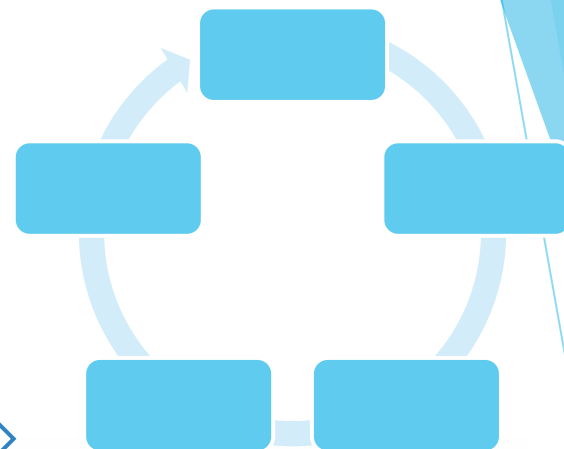
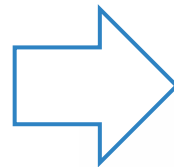
**6.** Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи.

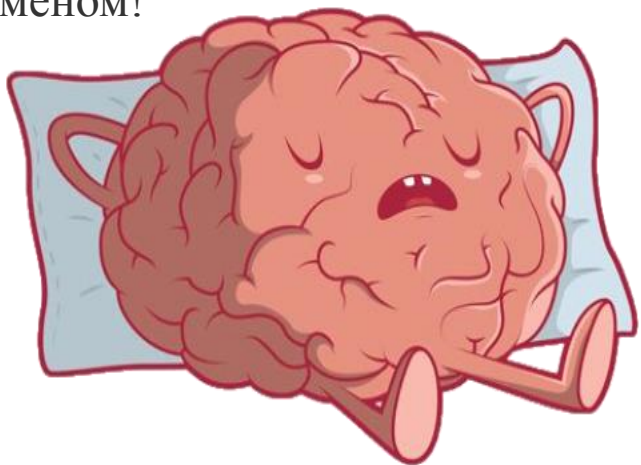
Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Алгоритм решения можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.



8. Исследовательская работа приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с темой приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и др.



**9.** Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим). 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!



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



## Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”

**Инструкция:** за каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

**Сложите набранные баллы.**

0–4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5–8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9–12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью. Не держите все в себе.



## Как лучше всего запоминать материал.

**Установлено**, что наша оперативная память при одновременном восприятии способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Поэтому заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семь. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

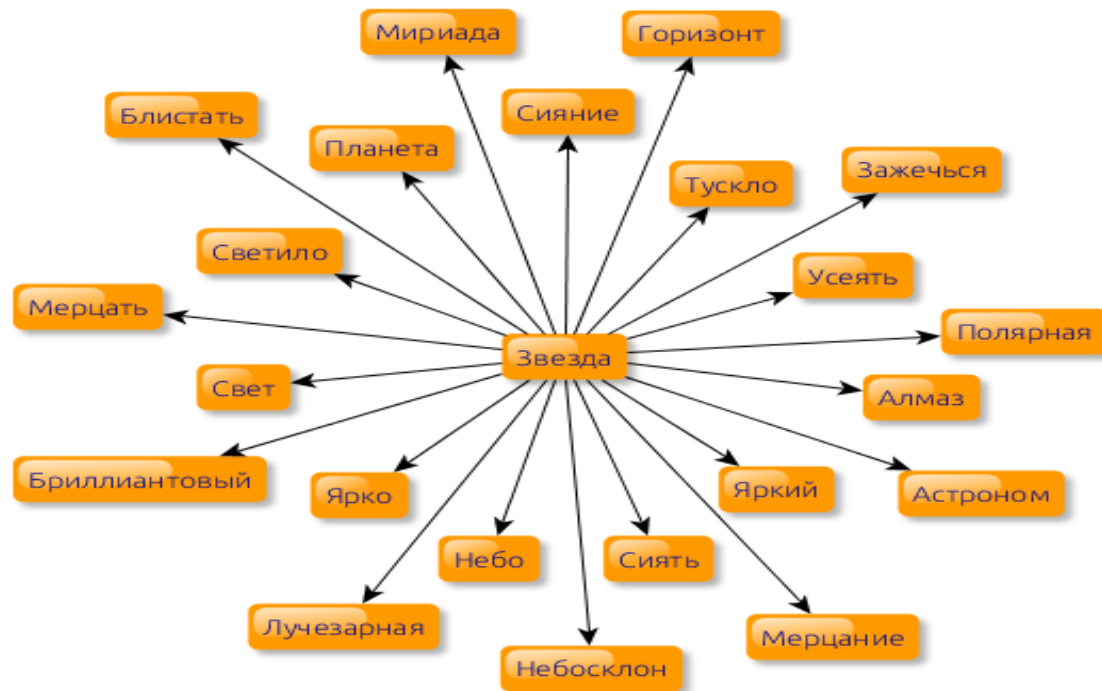
7



**Не следует торопиться**, во что бы то ни стало запомнить сложный текст, не разобравшись в его внутренних связях, не поняв ход рассуждений автора. Среди второстепенного нужно выявить самое главное.

7

**Используйте ассоциации.** Метод локальной привязки, или «метод мест» состоит в построении для запоминаемого ряда объектов другого ряда- опорного, состоящего из хорошо знакомых или легко заучиваемых объектов. Последовательность объектов в опорном ряду организована так, что жестко predetermined порядок их перечисления. На практике таким опорным рядом может служить последовательность комнат в своей квартире, домов на своей улице и т.д. Человек сначала заучивает опорный ряд, а затем использует его элементы, чтобы сопоставить с ними элементы заучиваемого ряда.



Итак, если в заучиваемом материале мало внутренних связей – оглянитесь вокруг. Представив в памяти обстановку, в которой вы учили материал, вы припомните и его, потому что полученные одновременно впечатления имеют свойства вызывать друг друга.

**Как повторять?** Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целюмственная 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 и т.д.



## Выделяем время на подготовку к экзаменам!

Постарайтесь нарисовать максимально приближенный к вашему нынешнему «план недели» в виде таблицы.

Вам нужно закрасить, зачиркать, как вам угодно, всё время каждого дня по принципу занятости.

Чем больше заняты, допустим утром в понедельник, тем сильнее эта графа зарисована. Если вы отдыхаете - то пусто.

| День недели | Утро | День | Вечер |
|-------------|------|------|-------|
| Понедельник |      |      |       |
| Вторник     |      |      |       |
| Среда       |      |      |       |
| Четверг     |      |      |       |
| Пятница     |      |      |       |
| Суббота     |      |      |       |
| Воскресенье |      |      |       |

- В какое время может возникнуть опасность стресса, связанного с нехваткой времени? (там, где много закрашено)

| День недели | Утро | День | Вечер |
|-------------|------|------|-------|
| Понедельник |      |      |       |
| Вторник     |      |      |       |
| Среда       |      |      |       |
| Четверг     |      |      |       |
| Пятница     |      |      |       |
| Суббота     |      |      |       |
| Воскресенье |      |      |       |

- Как можно этого избежать?
  - планировать предстоящие дела, чтобы ничего не забыть и не столкнуться с внезапной необходимостью что-то срочно доделывать в последний момент;
  - делать уроки заранее, чтобы разгрузить те дни, когда есть внешкольные занятия;
  - не браться за несколько дел одновременно.
  - планируя, свои дела, необходимо учитывать время для отдыха и восстановления сил.



**Что делать если все-таки возникает ситуация когда времени не хватает и нужно нейтрализовать стресс?»**

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Вот некоторые советы и способы, которые могут помочь «преодолеть препятствия», а вы можете выбрать те, которые подойдут вам.

**Во-первых**, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины. Все должно быть в меру!





**Во-вторых,** очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте на свежем воздухе, посещайте бассейн.

**В-третьих,** необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте музыку, которая приносит вам успокоение, рисовать, читать книги, бегать, кататься на велосипеде и т.п.



**В-четвертых,** для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату.

# Упражнения для снятия эмоционального напряжения

## Упражнения на снятие мышечных зажимов, нервно-психического напряжения.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность,  
закройте глаза;  
- дышите глубоко и медленно;



- пройдитеесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте это напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если, зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы – удивления, радости и пр.).

## Упражнение «Муха»

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 «Сосулька» («Мороженое»)**

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх.

Представьте, что вы — сосулька или мороженое.

Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите 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 упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.



## Упражнение "Лимон"

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 «Дыхательная релаксация»

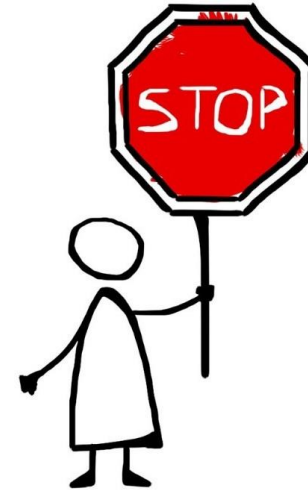
Установлено, что концентрация внимания на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым – возникновению и углублению состояния направленного на внутреннюю сферу человека:

1. Сядьте удобно.
2. Закройте глаза.
3. Постарайтесь расслабить свои мышцы, начиная с ног и заканчивая лицом, сохраняйте их расслабленными.
4. Дышите носом. Когда выдохните, мысленно скажите: «Раз». Например: вдох – выдох «раз» и т.д. Дышите легко и естественно.
5. Не беспокойтесь о том, насколько вы углубляете состояние расслабления. Позвольте релаксации проникнуть в ваш внутренний мир.



## Упражнение «Остановитесь и подышите»

1. Когда вторгаются нежелательные мысли, заставляющие вас нервничать, вы можете мысленно очень четко и ясно представить свой голос, приказывающий: «Остановись!». Если этого недостаточно, вы можете обернуть резинку вокруг запястья и оттянуть ее зубами в тот момент, когда вы мысленно командуете: «Остановись!».

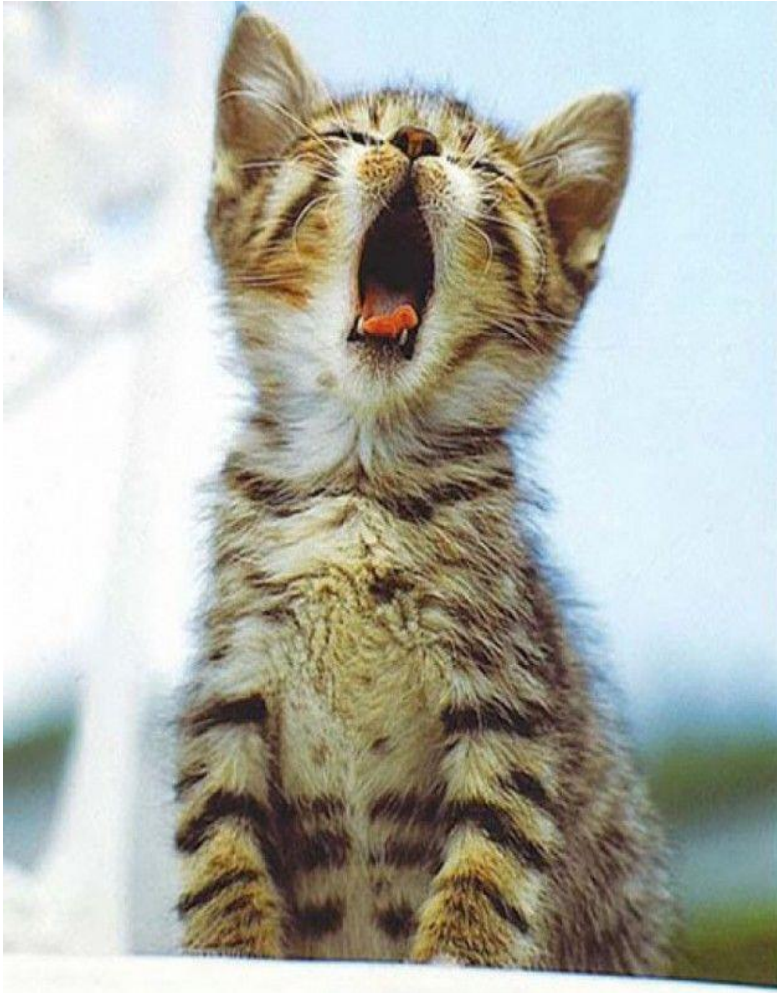


2. Теперь переключите внимание на дыхание. Дышите животом медленно и глубоко. Положите руку на живот и убедитесь, что вы дышите правильно.



3. Начните счет при дыхании. Считайте до 4-х каждый раз, когда выдыхаете.

Не думайте ни о чем, кроме дыхания. Продолжайте выполнять упражнение до тех пор, пока не расслабитесь. Повторяйте каждый раз, когда в голову приходят расстраивающие мысли.



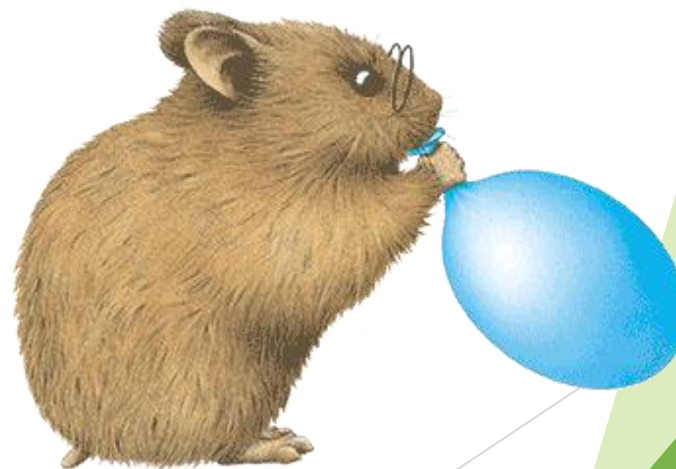
### **Упражнение «Энергетическое зевание»**

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». 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.

## Упражнение «Воздушный шарик».

1. Представьте, что в вашей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполните легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуйте как он выходит из легких.
2. Не торопясь, повторите. Дышите и представляйте, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.
3. Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.
4. Сделайте паузу и сосчитайте до 5.
5. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите его, считая до 3, представляя, что каждое легкое – надутый шарик.
6. Выдохните. Почувствуйте, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.
7. Повторите 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое - надутый шарик, из которого выходит воздух, когда вы выдыхаете.
8. Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергии, а все напряжение пропало.

Дыхание успокаивает нервную систему и гасит эмоции. Когда человек глубоко дышит, то избавляется от тревожных мыслей и ощущает, что может контролировать свои мысли, а не подчиняться им.



## Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3 - 5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.



## **Упражнение «Убежище»**

Сядьте удобно, примите расслабленную позу и закройте глаза.

Представьте себе, что у вас есть надежное убежище, в котором вы можете укрыться в любой момент, когда пожелаете. Совсем не обязательно, чтобы это место реально существовало. Это может быть пещера в скалах, яхта в море, землянка или шалаш в лесу и даже дупло в дереве.

Например, представьте себе хижину в горах, о которой никто, кроме вас не знает. Мысленно опишите себе это безопасное место. Вы можете там отдыхать, слушать музыку, танцевать или беседовать с другом, а можете посидеть и вспомнить несколько самых приятных моментов вашей жизни.

Вы можете удалиться в свое убежище в минуты усталости и нервно-психического напряжения, чтобы привести свое эмоциональное состояние в норму».

## Упражнение «Храм тишины»

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного шумного города. Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны.

Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов. Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо? Остановитесь и подумайте – что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от остальных. На нем большая вывеска: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм – место, куда не доносятся звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Открываете их, входите, и вас окружает полная тишина.

Когда захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы себя чувствуете теперь? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

## **Упражнение «Ресурсные образы»**

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

## Упражнение «Сказка»

Представьте песчаную пустыню из сказки об Алладине и волшебной лампе. По ней медленно плывет караван верблюдов с товарами и дарами. Вы видите, как плавно ступают верблюжьи ноги по песку, вздымая мелкую золотистую песчаную пыль. Медленно раскачиваются на боках верблюдов мешки – вправо, влево... Гордо и важно вытянуты шеи верблюдов, и только длинные пряди свисающей шерсти мерно раскачиваются вправо и влево в такт размеренному шагу. Верблюды медленно жуют, их веки с длинными пушистыми ресницами полузакрыты, и кажется, будто они спят на ходу. Твое дыхание становится глубоким и ровным. Наблюдая за караваном, ты успокаиваешься. Сердце бьется ровно, свободно.

## **Упражнение «Расслабьтесь и поблагодарите»**

1. Начните с краткой формы постепенного мышечного расслабления.

Нахмурьте лоб и поднимите плечи. Прогните спину и глубоко вдохните.

Пошевелите пальцами ног, напрягите икры и бедра. Выдохните и расслабьтесь.

2. Рассейте ваше внимание и вспомните все хорошее, случившееся за день.

Найдите, по крайней мере, три вещи, за которые сегодня вы можете быть благодарны судьбе, не обязательно что-то важное. Вам могут доставить удовольствие такие простые вещи, как заход солнца, радость вашего ребенка или чья-то неожиданная улыбка, теплый взгляд мамы или друга и т.п. Жизнь полна маленьких наслаждений. Воспользуйтесь возможностью пережить их вновь и получить удовольствие.

3. Продолжайте вспоминать ваш день. Припомните три вещи, сделанные вами и доставившие вам удовольствие. Вполне подойдут такие простые, приятные вещи, как поддержка друга или сказанный приятелю /девушке/ комплимент, а также мужество сказать «нет» тому, чего действительно вы не хотели делать или завершение какой-либо трудной работы. Воспользуйтесь возможностью вновь ощутить самые приятные моменты дня.

**Благодарю за внимание!**

**Удачи на экзамене  
и в его подготовке! ;)**