

ПАМЯТКА СТУДЕНТАМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Тревожность Вашего ребёнка может выражаться по-разному: от истерик, до демонстрации “сверхспокойствия” и показного равнодушия. Это зависит от индивидуальных особенностей и жизненного опыта Вашего ребёнка. Однако не менее встревожены предстоящими испытаниями взрослые (родители и\или законные представители), они стараются помочь подростку в зависимости от наблюдаемого поведения, на по-разному: от обвинений в бездействии и призывов больше времени уделять учебе, до высказываний: “Ну что ты так волнуешься? Мне не так важно, какую отметку ты получишь!”

Эти “традиционные” способы лишь позволяют взрослым выплеснуть свою тревогу, а подростку, которому предстоит сдавать экзамены, помогают мало, скорее наоборот. Он и сам понимает, что нужно больше заниматься, но не в силах себя заставить, и родительские нравоучения, порой, укрепляют его неуверенность в собственных силах и мешают взяться за дело. Призывы быть спокойнее, также, чаще всего, достигают противоположного результата, лишь укрепляя подростка в ощущении своей “исключительной тревожности”.

У тех обучающихся, для которых результаты экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом может возникать состояние тревоги:

- повышается артериальное давление;
 - усиливается потоотделение.
- Вместе с тем поведение студентов бывает разным:
- одни сосредоточенно дочитывают те разделы учебника, в усвоении которых не вполне уверены, стараются прийти в состояние повышенной мобилизации и готовности к экзаменам;
 - другие, напротив, суетливо листают учебник, т. к. не в состоянии сосредоточиться на одном разделе; со страхом прислушиваются к рассказам тех, кто уже сдал экзамен, и убеждают себя, что не могут ответить ни на один из заданных вопросов, находятся в паническом состоянии и деятельность их полностью дезорганизована.

Эти две формы поведения отражают степень эмоциональной напряженности. Есть студенты, которые берут билет, в первый момент часто не могут понять и даже прочитать вопроса. В дальнейшем их поведение может быть различным в зависимости от уровня подготовки; если они убеждаются, что помнят материал, им удается постепенно успокоиться и ответить. Однако подлинной уверенности в себе они так и не обретают:

нередко достаточно экзаменатору задать даже не очень сложный вопрос, и они теряются, сбиваются с мысли. Они уходят с экзамена выжатые как лимон, с единственным желанием отоспаться (независимо от того, как они спали в ночь перед экзаменом). Если же вопросы (или 1 из них) кажутся студенту незнакомыми, то они внезапно обнаруживают, что забыли даже то, что знали.

Напротив, те студенты, которые мобилизуются перед экзаменом, даже столкнувшись с трудными вопросами, проявляют изобретательность и находчивость, у них внезапно всплывают в памяти знания, о которых они даже не подозревали. Убедившись, что его ответ был неполным, студент обязательно попросит задать ему дополнительные вопросы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Методы саморегуляции в условиях стресса

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психологического напряжения.



Упражнения

1. Сидите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен) и обратно.
2. Внимательно следите за дыханием, дышите через нос. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1 – 2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.
3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза.
4. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза.
5. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза.



Правила самоорганизации внимания при подготовке к экзаменам.

Правило I. Заранее планируйте свое время так, чтобы ничто не отвлекало вас.

Правило II. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место.

Правило III. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте ваши мысли. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы.

Правило IV. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал.

Правило V. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.

Правило VI. Чередуйте чтение с пересказом, решением задач, так как это предупреждает возникновение состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой: Это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.

Правило VII. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время “отключились”, заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

Правило VIII. Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре.

Рациональные приемы запоминания.

Малая мнемотехника.

- 1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;
- 2) “не в один присест” здесь большую роль играет повторение (через 2-3 дня);
- 3) чередовать восприятие и воспроизведение;
- 4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы:
 - подчеркивание,
 - выделение цветом;
 - ассоциировать с предметами.
- 5) обусловливание, оно может быть:
 - ситуативное (учите в одной и той же обстановке),
 - ритмическое (учите в одном и том же темпе),
 - эмоциональное (музыка) ;
- 6) важен эмоциональный настрой на работу (продуктивность памяти возрастает);
- 7) вербализация образов (проговаривание, сравнение.)

Большая мнемотехника.

- 1) версификация (запоминание в стихах);
- 2) криптографирование (перекодирование);
- 3) выделение логических структур (что главное, в чем суть);
- 4) отделение знания от незнания;
- 5) эстетическое (красивое) запоминается лучше;
- 6) дидактический прием (изучили раздел, придумали пример).



Правила сохранения знаний

1. Выделите то, что нужно запомнить.
2. Сосредоточьтесь на том, что надо запомнить.
3. Выделите в объектах главное и второстепенное, найдите связи объектов друг с другом, используйте мнемотехнику.
4. В сложном материале обязательно выделяйте смысловые вехи.
5. Опирайтесь на свой тип памяти.
6. Систематически повторяйте и воспроизводите материал, который запомнили.

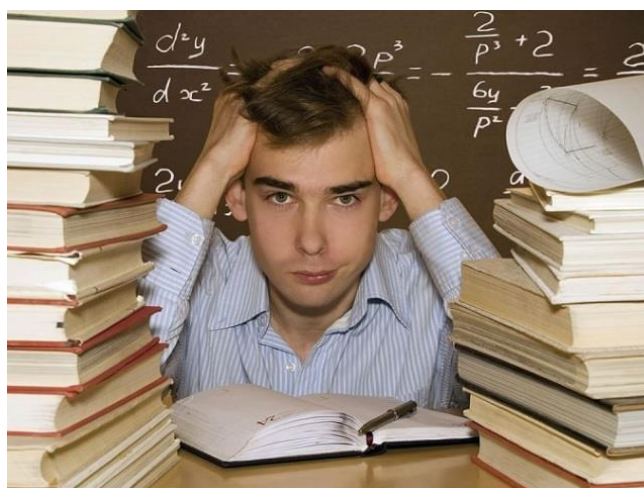
7. Не смешивайте узнавание и воспроизведение.
8. В случае затруднений вспомните обстановку заучивания, идите от отдельного факта к системе или от более общих знаний, необходимым в данный момент.

Накануне экзамена

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Известно, что голос, поза, жестикация не только “выдают” состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него. Приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы становитесь спокойнее и увереннее в себе.

Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами и переживаниями. Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе.

По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник или конспект.



Во время экзамена

Вот несколько полезных советов, как вести себя на экзамене:

1. Начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое, для вас легче.
2. Напишите примерный план ответа на отдельном листе бумаги. Если вам удастся это сделать, ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко, ваша энергия теперь может быть направлена на ответ, на экзаменационный вопрос.
3. Составление небольшого плана займет минут 20 – 25. Прикрепите листок с планом к листку с экзаменационным вопросом, и экзаменатор увидит, что у вас методический склад ума.
4. Вашу работу будет легко читать и делать в ней пометки, если почерк четкий и понятный.
5. Если возможно, сформулируйте краткий ответ на весь вопрос в первом же предложении.
6. Если вопрос состоит из нескольких частей, назовите каждую из них и подчеркните подзаголовки.
7. Если вы ведете речь о гипотезах или включаете в свой ответ даты тех или иных событий, подчеркните их: знание дат сразу бросится в глаза экзаменатору.
8. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.

Тактика ответа

1. Прочитать весь билет до конца.
2. Оценить, какой пункт для вас самый легкий.
3. Наметить последовательность решения пунктов по принципу от самого легкого к сложному.
4. Если задача оказалась сложнее, чем вы думали, переходите к следующей. Решив другую, можно вернуться к первой.
5. Следите по часам за временем, отведенным вами на каждый пункт.
6. Если остается лишнее время, не торопитесь вставать. На письменном экзамене потратьте время на проверку, на устном – послушайте, о чем спрашивает преподаватель – вопросы могут повторяться.



ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

*(использована информация педагога-психолога ГБПОУ Краснодарского края
«Анапский сельскохозяйственный техникум» Петровой Т.А.)*