

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

1. Для успешной сдачи экзаменов необходимо учитывать два фактора: *теоретическую* и *психологическую* подготовку. Только в случае работы по всем этим двум направлениям вы можете рассчитывать, с одной стороны, на глубокие и прочные знания по изучаемому предмету, а, с другой, — на получение высокой оценки во время итоговой аттестации. Теоретическая подготовка к экзамену делится на два раздела, *в течение всего учебного года* и *предэкзаменационная*. Если вы хотите иметь глубокие и прочные знания, а кроме того облегчить себе жизнь перед экзаменом, то необходимо было заниматься с *самого первого периода* изучения предмета.

В период подготовки к экзаменам не следует радикально менять свой режим дня, так как резкая смена привычного образа жизни плохо «вписывается» в налаженные биологические ритмы человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время подготовки к экзамену желательно сохранить привычный ритм сна и бодрствования, ограничившись минимальными изменениями режима дня. Эти изменения должны заключаться в следующем:

а) Режим сна и бодрствования: *не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна.* Подобная рекомендация обусловлена тем, что нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти. Как показали исследования ученых, именно *во время сна происходит перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память.* Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала. Во время подготовки к экзаменам помимо ночного сна *желательно ввести в распорядок дня кратковременный (1—1,5 часа) дневной сон.*

б) Чередование умственной и физической деятельности. Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкультпауз. *Способ физической активности не имеет существенного значения — это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и пр.* При этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме. Особенно благоприятно такие паузы действуют на лимфообращение, которое практически прекращается при сидячей умственной работе и поэтому требует периодической активной стимуляции за счет работы мышц. Помимо кратковременных перерывов в режиме дня *следует предусмотреть 1 — 2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе.* Прогулки летом желательно организовывать в парках, скверах и других местах, имеющих зеленые насаждения с тем, чтобы обеспечить активную вентиляцию легких и насыщение организма кислородом.

в. Питание. Во время интенсивной умственной работы *рекомендуется 4-5 разовое питание.* При более редком: питании поступление большого количества питательных веществ вызывает перенаполнение желудка, прилив крови к нему и, соответственно,

нарушение кровоснабжения мозга, что вызывает вялость и сонливость. Более частое питание отвлекает от занятий и в сочетании с гиподинамией может приводить к повышению массы тела. Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен.

Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов - овощей и фруктов. Они не только являются источниками витаминов, но и содержат клетчатку, обеспечивающую нормальное функционирование кишечника (в противном случае сидячая умственная работа и хронический нервный стресс, сопровождающийся активацией симпатической нервной системы, могут вызывать запоры). Помимо свежих овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.

Психологическая подготовка к экзаменам

заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего учащемуся наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю, а также свести к минимуму вред здоровью, наносимому напряженной учебной работой во время сессий. Для нормализации своего физиологического и психологического состояния выпускники могут применять две группы приемов, одна из которых направлена на релаксацию, а вторая — на мобилизацию организма.

К первым методам относится метод *медитации на дыхании и аутогенная тренировка*, а ко второму — *метод позитивного целеполагания*.

Для занятий **аутогенной тренировкой** на первых порах желательно использовать уединенное место, чтобы исключить помехи со стороны других лиц, затем, по мере освоения этой методики, аутогенной тренировкой можно заниматься в любом месте, даже при большом скоплении народа. Для занятий АТ нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно, расслабить мышцы. Наиболее эффективным способом усилить общее расслабление организма является координация формул самовнушения с ритмом собственного дыхания. На первом этапе занятий дыхание должно быть естественным и непринужденным — следует не вмешиваться в его ритм и глубину, а только следить за потоками воздуха, входящими в организм и покидающими его (прием, известный во многих восточных духовных практиках как «медитация на дыхании»). Обычно требуется несколько минут чтобы полностью сосредоточиться на дыхании — для этого рекомендуется рассматривать этот процесс как бы наблюдая себя «со стороны», что дает максимальный успокаивающий эффект.

Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я — расслабляюсь — и — успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.

Очень часто предэкзаменационное волнение сопровождается значительным тремором рук, которое нервирует учащихся и мешает им успокоиться. Для устранения этого явления хорошо помогает проговаривание формулы самовнушения «Мои руки мягкие и

теплые», сопровождая эту фразу соответствующими мысленными представлениями. Для достижения большего эффекта можно мысленно представить себе, что поток выдыхаемого теплого воздуха проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы «Мои руки...» произносится на вдохе, а вторая «...мягкие и теплые» — на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением; потока теплого воздуха, выходящего из легких «льющегося» по рукам. Все эти методы позволяют достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать их функциональное состояние.

Интересно отметить, что помимо релаксации, аутогенная тренировка позволяет использовать еще один механизм, повышающий эффективность подготовки к экзамену — так называемый **метод позитивного целеполагания**. Его действенность основана на том, что подсознание человека, погруженного в легкое гипнотическое состояние более восприимчиво к голосу сознания. При создании формул цели необходимо руководствоваться следующими принципами: они должны быть по возможности *краткими*, иметь *позитивный характер* и должны *соответствовать психологическому типу* поведения лица, который будет их применять. Поэтому, после достижения желательного уровня расслабления и снятия первичной избыточной тревожности можно мысленно проговаривать формулу: «Я—спокоен— и уверен — в себе!», также синхронизированную с дыханием, но в этом случае в первой части формулы, в отличие от второго упражнения методики, вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю часть формулы «— в себе!» рекомендуется произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом. На этом этапе можно использовать и другие формулы, например:

«Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие. Я уверен в себе»

«Моя память работает хорошо. Я все помню»

«Я ощущаю бодрость и уверенность в себе».

«Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»

Помимо аутогенной тренировки перед экзаменом можно использовать и другие методики, например, создать мысленную модель своей успешной сдачи экзамена и «проиграть» эту ситуацию в уме несколько раз. Можно создать в своем воображении образ спокойного, уверенного в себе человека, который берет билет, легко получает доступ к ресурсам памяти, пишет четкий конспект ответа на вопросы, после чего уверенно и со знанием дела отвечает преподавателю, получая за это желаемую оценку. Таким образом, создается своеобразная программа успешной деятельности, которой надо следовать на экзамене. Эта программа путем многократного повторения «закладывается» в подсознание человека и потом реализуется на деле.

Итак:

· Если Вы пришли в школу за знаниями, хотите поступить в колледж или ВУЗ и хотите вообще свести экзаменационное волнение к минимуму, то на протяжении всего предэкзаменационного времени следует планомерно и постепенно записывать краткие ответы на экзаменационные вопросы.

- Если же всё время обучения в школе вы весело проводили время, а экзамены нагрянули внезапно, как снег на Чукотке, то, прежде всего, вам следует четко распределить оставшееся время (разделив его на количество вопросов + оставить резерв)
- Распланируйте свой режим дня (учеба + питание + сон + обязательная физическая активность). Не экономьте за счет сна!!!
- Сведите к минимуму кофе и сигареты, заменив их фиточаем и спортом.
- Питание должно быть дробным (4-5 раз в день). Больше овощей, фруктов, меда, орехов и растительного масла. Меньше жиров и углеводов.
- Научитесь расслабляться. Используйте формулы самовнушения и дыхательные упражнения.
- Настройтесь на победу! Чаще повторяйте позитивные формулы цели.