КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ

Педагог – психолог Колбина В.Н.

Цель: психологическая подготовка выпускников к экзаменам и знакомство с эффективными способами подготовки

Задача:

- познакомить выпускников с рекомендациями по подготовке к экзамену.

Ход мероприятия.

Описание:

1. Ведение.
2. Игра на знакомство и взаимодействие «Снежный ком»
3. Нас ждут экзамены (Презентация)

❖ Жизнь – это вечный экзамен,
Да жаль, расписания нет.
И в жизни мы часто тянем
Невыученный билет.
И вспоминаем старательно,
задумчиво в пол глядим,
Но некому подсказать нам:
Мы с жизнью один на один…

❖ Вам надо выбрать (хлопком) соответствие и объяснить почему для вас : Экзамен – это…

1. Праздник
2. Смелый поступок
3. Тяжёлая работа
4. Борьба
5. Экстремальная ситуация
6. Ничего особенного
7. Будущая независимость
8. Предстоящая свобода

❖Факторы, влияющие на успех

❖ Уровень знаний
❖ Эмоциональная способность выдержать экзамен
❖ Умение преодолевать трудности

❖ Учись на экзамене владеть своими эмоциями

" Эмоции - это ветер,
который надувает паруса.
Он может привести корабль в движение,
а может потопить его"

❖Как управлять своими эмоциями

Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших.

По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".

Экзаменов боятся все.

Первое желание - наглотаться успокаивающих. Но валерьянка, валокордин, не говоря уж о более серьезных средствах, успокаивают не только нервы. Они затормаживают все процессы в организме.

Помните - почти все в той или иной степени волнуются перед экзаменом. Если немного, то это даже хорошо - происходит мобилизация организма, он “готов к работе”. Но если волнение сильное, то это плохо. У вас все вылетит из головы. В этом случае можно использовать несколько методов совладать со стрессом.

❖ Как бороться со стрессом

- Во-первых, вы можете прокрутить весь экзамен у себя в голове. Вот вы успокоились, входите в аудиторию, там вы в спокойном состоянии отвечаете на все вопросы. “Прожив” это в голове, во время настоящего экзамена вы будете чувствовать себя значительно спокойнее и увереннее.
- Во-вторых, учите больше, чем требуется, и дольше, чем вам кажется необходимым. У вас должен остаться некоторый запас, который на экзамене поможет легче вспомнить материал и почувствовать больше уверенности в себе.
- В-третьих, вы можете успокоиться непосредственно перед входом в аудиторию. Прекратите волнительные панические разговоры с товарищами и вспомните и воспроизведите в мозгу что-то приятное и спокойное, не относящееся к экзамену. Например:…
- Если вы что-то забыли на экзамене, попытайтесь вспомнить это, используя свободные ассоциации. Запишите первое, что придет на ум по этой теме. Эти слова помогут вам выудить и другие, и в конце концов вы сможете извлечь из мозга ответ на ваш вопрос.

❖ Как подготовиться психологически?

1. Не терять головы и не ставить перед собой сверхзадач.
2. Начинать готовиться к экзаменам заранее.
3. Сначала повторить то, что даётся легко, затем перейти к более сложному.
4. Настроить себя на то, что экзамен – необходимость и сдавать его всё равно придётся.

❖ Как поддержать работоспособность

1. Чередовать умственный и физический труд
2. Беречь от переутомления глаза, давать им отдых
3. Научиться быстро переключаться с одного вида умственной работы на другой
4. Минимум телевизионных передач
5. Минимум работы на компьютере
6. Знать свои слабые стороны и пытаться их искоренять (н-р, лень…)
7. Знать свои сильные стороны и умение их использовать на благо себе (выносливость, навыки составления плана, зрительная память, слуховая)
8. После каждого часа работы делать физминутку
9. Организовать своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало во время работы

❖ При хорошей зрительной памяти

1. Подчёркивать опорные (ключевые места)
2. Фиксировать их (краткие записи)
3. Составить план
4. Составить опорную схему или таблицу
5. Закрыть глаза и мысленно воспроизвести то, что запоминалось
6. На карточки крупно, разными цветами выписать основные понятия или формулы, развесить их по стенам, чтобы они всегда были перед глазами

❖ Если память слуховая

- Читайте вслух
- Начитайте трудный материал на аудио- кассету и периодически прослушивайте
- При чтении и прослушивании чётко проговаривать слова с небольшими паузами.
- Приучить себя пересказывать вслух, но не заучивайте наизусть

- Можно попытаться зарифмовать трудное в небольшие стихотворения или присказки

❖ Питание

1. Четырёхразовое, богатое витаминами
2. Предпочтение молочным продуктам, овощам, фруктам
3. Включить в питание белок (мясо и рыбу)
4. Не питаться всухомятку и на скорую руку
5. Улучшает память морковь с растительным маслом и гречневая каша
6. Пить травяные чаи (н-р., мяты)
7. Лимон освежает мысли за счёт витамина С
8. Капуста снимает нервозность
9. Банан и шоколад поддержит хорошее настроение

❖ Советы психолога

- Перед экзаменом следует хорошо выспаться, собраться с мыслями
- Будьте одеты и причёсаны соответственно случаю
- Входите в аудиторию спокойно. Не паникуйте, будьте уверены, что у вас всё получится
- Просмотрите вопросы и начните с тех, в ответах на которые вы не сомневаетесь
- Когда приступаете к новому заданию, сосредоточьтесь на нём и временно забудьте о предыдущем
- Обязательно оставьте время для проверки своей работы

❖ Если экзамен сдан успешно

Похвалите себя за положительные действия и качества

Если вы «завалили» экзамен

1. Задумайтесь, почему это произошло
2. Скажите себе: «Отрицательный результат – это тоже определённый опыт, из которого надо извлечь урок»
3. Хорошенько разозлитесь на себя и с удвоенной силой беритесь за изучение материала

Рефлексия.
Заключение. Выдача памяток.
Прощание.