

Подготовка к экзаменационной сессии

Рекомендации психолога

Как подготовиться психологически к экзаменам

- Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как вести себя во время экзамена

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. Отдыхай и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно нужно выспаться.
3. И вот ты перед дверью аудитории. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в аудиторию с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядь удобно,
 - сделай глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
 - задержи дыхание (2–3 секунды) и долгий выдох.
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении экзаменационных бланков. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать.
9. Постарайся сосредоточиться и не обращать внимания на окружающих.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом экзаменационном билете есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
12. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
13. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Как справиться со стрессом во время экзаменов?



«Измени свое отношение к вещам, которые тебя беспокоят, и ты будешь от них в безопасности». Марка Аврелий

Стресс (от англ. - давление, напряжение) – используется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Стресс для студента – обычное, достаточно привычное состояние. Но если волнением сопровождается каждая контрольная, зачет, экзамен – для организма это даром не проходит. Стрессовое состояние человека сопровождается специфическими физиологическими изменениями: повышением давления, учащенным сердцебиением, выделением пота, ускоренным дыханием и др.

Надо знать, что стресс может оказывать как положительное– мобилизующее, так и отрицательное влияние на деятельность (дистресс), вплоть до ее полной дезорганизации. Стресс усиливает функциональную активность жизненно важных систем, подготавливает организм к действию, вынуждает либо бороться с угрозой, либо бежать от нее. Сам стресс, стрессовые ситуации не опасны для человека и не вредят его здоровью, но только в том случае, если в течение определенного периода напряженного воздействия организм смог адаптироваться к ситуации, если нагрузка не является запредельной.

Во время экзаменов наиболее выражены **информационные стрессы**, возникающие из-за информационных перегрузок, высокой умственной нагрузки, **физиологические** – им способствуют недосыпание, длительное сидение за столом, перегрузки глаз из-за чтения, малая доля физических нагрузок, прогулок, **психологические** – возникают из-за страха не сдать экзамен, получить оценку меньше ожидаемой, боязни наказания со стороны родителей, низкой оценки учителей и одноклассников и др.

Самым простым способом выхода из стрессовой ситуации является изменение отношения к ней.

Чтобы избежать «стрессовых» проблем со здоровьем можно принять к сведению несколько простых рекомендаций:

- Стремитесь к разумной организованности. Неорганизованность, склонность к беспорядку и проволочкам могут оказаться очень расслабляющими и способствовать стрессу.
- Один из самых простых способов уменьшить стресс - это просто снизить темп жизни.
- **Не увлекайтесь успокоительными средствами!**
- Один из лучших способов быстро выйти из состояния стресса - физические упражнения, движение. Можно найти время погулять, сделать пробежку, покататься на велосипеде, сходить на танцы, в бассейн или поиграть в теннис. Регулярные прогулки и игры на свежем воздухе должны быть не менее часа, не забывайте физкультуру, тренажеры, плавание.
- Кошки, собаки, хомячки, птички и другие домашние животные – хорошие помощники, как в формировании рационального режима дня, так и для профилактики стрессов.



- Хорошую роль могут сыграть и фильмы-комедии. Поднимает настроение и чтение произведений писателей-сатириков.
- Даже непродолжительное единение с природой способно отвлечь человека от тяжелых мыслей повседневной суеты.
- Не пере едайте перед экзаменом. Рекомендуется сбалансированное питание, обогащенное витаминами и иодом. Хорошо съесть банан, немного шоколада, выпить крепкий чай с лимоном.
- Кофе хорошо стимулирует умственную деятельность, рекомендуется школьникам и студентам в экзаменационный период. Однако вредно и большое количество кофе, для растущего организма: достаточно маленькой чашечки, которая будет действовать не менее 3-4 часов.
- Можно заняться и **аутотренингом**. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Сконцентрируйтесь на расслаблении каждой части вашего тела, начиная с кончиков пальцев ног и до макушки. Когда вы полностью расслабитесь, продолжайте спокойно лежать или сидеть, наслаждайтесь этим ощущением.

Попытайтесь чередовать напряжение мышц с их расслаблением (5-7 секунд — напряжение, 20-30 секунд расслабление). Эта процедура эффективно снимает стресс и способствует крепкому сну.

Принципы борьбы со стрессом.

Борьба со стрессом начинается с выработки в себе убеждения, что только вы сами отвечаете за свое душевное и физическое благополучие. Будьте оптимистом. Источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий.



Главное надо понимать, что экзамены - путь к новым победам и свершениям, они не только определяют уровень знания студента, но открывают дорогу к новым достижениям, расширяют возможности в познании и развитии личности!

Удачи и «Ни пуха, ни пера!», как говорило много предшественников сегодняшних экзаменующихся и ведь все сдали свой экзамен!

«Өз эмоцияларыңды қалай басқаруға болады?»

Жағымсыз эмоциялардан қалай арылуға болады?

Сені түсінуге тырысатын достарыңның арасында айтуға болады. Егер сен жалғыз болсаң көпшікті, не су орамалды қысып сығып таратуға болады. Өйткені барлық қысым қолдың, саусақтың, иықтың бұлшықеттерінде сақталып қалады. Кенеттік дыбыстар шығар, қысым тамақта тұрып та қалуы мүмкін.

Спорттың қандай да бір түрімен айналысу да көмек береді. Байқасаңыздар, спортшылардың денсаулығымен қатар жаны да сау болады.

Адамға табиғат та жағымды әсер етеді. Серуен, тамашалау, бақылау, дыбыстарын тыңдау, тіпті қиын деген жағдайлардың өзінде де жағымды әсер етеді. 3-4 қысқа дем алу, сонша рет дем шығару. Бұл кезде миға баратын импульстер көейеді, ал ол стресс кезінде өте жақсы көмек. Табиғат бізге күлкі мен жылауды психикалық ауыртпалықтардан қорғаныс ретінде жаратқандай.

СТРЕСС

Қазіргі заманда жиі қолданатын, сәнді сөз. СТРЕСС – бұл адам ағзасының физикалық және психикалық тұрғыдан күштеңу қалпы. Біз оны әруақытта сезінеміз – сыныпта өзімізді тұрып таныстырарда, асқазанның ішінде қуыс бардай сезім болады, емтихан уақытында шексіз ашулану, ұйқысыздық. Болмашы стрестің өзі шарасыздыққа алып келеді. Стресс адам тіршілігінің ажырамас бөлігі. Дей тұрғанмен стрестің өте қауіпті жағдайларын ажырата білу керек.

Стресті қалай жеңуге болады?

Мақсаты: Теориялық аспектілерге тоқталу және стрестен арылудың жаттығуларын ұсыну.

Әдебиеттерде стресс туындауының себептерін көптеп жазады. Бұл күнәні сезіну, құндылықтарды жоғалту, оқуды жеккөру және т.б.

Көбісі стресс факторы болып табылатын мектепті ұнатпайды. Не істеу керек? Одан құтылудың тәсілі өмір стиліңізді және өзіңізді өзгертіңіз!

Уолтер Расселдің сөзін келтіргім келіп отыр: «Егер жек көрген нәрсеңмен айналыссаң, жек көруден азаны жоятын токсиндер бөліне бастайды, соның нәтижесінде қажып, шаршап және жалығасыз не ауырасыз. Сіз не істесеңіз де сүйсініп жасаңыз. Болмаса сүйсініп жасайтынды ғана істеңіз». Осылайша шығыстың ерте даналығы айтқан.

Барлығын сізге белгілі тәсілмен сүйсініп жасаңыз. Сабаққа, оқуға деген махаббат дене мен рухани күш беріп, қажу мен жалызудан құтқарады. Өзіңіздің дене және психикалық саулығыңызға назар аударыңыз. Стрестің физиологиялық белгілері: ұйықтай алмау, бас ауру, жүрек дүрсілдеу, арқаның, асқазанның, жүректің ауыруы, асқазанның қорытпауы, спазмалар. Стрестің психологиялық белгілері ұмытшақтық, есте сақтау қиындықтары, қобалжу, шектен тыс уайымшылдық, себепсіз қорқыныштар, ашуланишақтық болып табылады. Бұл өзіне деген сенімділігін жоғалтып, түрлі ауруларды, психикалық шаршауларды туындатады және дәріге бағынышты етеді.

Стресті болдырмау үшін не істеу қажет?

Біріншіден: стресс кезінде ағзадағы витаминдер қоры. әсіресе В тобы тез таусылады. Көптеген дәрігерлер күнде витамин ішуге кеңес береді, дегенмен де артық ішіп қоймаңыз. Барлығы орнымен болғаны жөн.

Екіншіден: дене жаттығулары өте пайдалы. Спорт залына барыңыз, жаттығу жасаңыз, билеңіз, ән айтыңыз, қалада серуендеңіз, бассейнге, моншаға барыңыз.

Үшіншіден: психикалық және дене релаксациясы қажет. Келесі тәсілдерді көріңіз: босаңсытатын музыкатаңдаңыз, түнгі аспанға бұлтқа қараңыз және армандаңыз.

Төртіншіден: үйлесімді өмір үшін жанұяның, достардың қолдауы қажет. Психологиялық тренингтерге барыңыз, жанұя салтанаттарынан қалмаңыз, жаңа қызықты адамдармен танысыңыз. Ата-аналарыңызға, ата-әжелеріңізге, бауырларыңызға көңіл бөліңіздер, өйткені олар сіздің махаббатыңызды, қамқорлығыңызды, мейіріміңізді өте қажет етеді емес пе?

Психологиялық кеңес. Емтихан тапсыруға қалай дайындалу қажет.

Ең алдымен дайындық жасайтын қолайлы жер даярла: үстелден керексіз заттарды алып таста, кітаптарыңды, дәптер, қағаз, қарындаштарыңды, т.б. өзіңе қолайлы етіп орналастыр. Бөлме интерьеріне сары мен күлгін түстерді көптеп енгізуге болады, себебі бұл түстер интеллектіңді белсенділікті арттырады. Бұл үшін осы түстегі қандай да бір суретті іліп қою жеткілікті.

Дайындық жоспарын жаса. Ең алдымен өзіңнің кім екеніңді анықта – «жапалақсың» ба, әлде «боз торғайсың» ба? Әрі соған қарай таңертең немесе кешке қарай көп жұмыс істей алатыныңды білесің. Әр күнге арнап айқын жоспар құрғанда дәл сол күні нені оқып білетініңді айқында. Жалпы «шамалы дайындаламын» емес, тақырыптар мен бөлімдерді айқын белгіле.

Өзіңнің ең нашар білетін қиын тақырыбыңнан баста. Ал егер олай саған қиын болса, өзіңе қызықты әрі түсініктісінен баста. Мүмкін осылайша сен жұмыс ритміне тез еніп кетерсің. Дайындық пен демалуды кезектестіріп тұр, айталық 40 минут дайындық, 10 минут үзіліс. Үзіліс уақытында ыдыс жуып, гүл суаруға немесе душқа түсіп не сергіту жаттығуларын жасауға болады. Кітаптың ішіндегінің барлығын жаттап алуға тырысудың керегі жоқ. Оқылған материалды қорыту үшін қағазға схема, сызбалар жасап қоюға болады. Бұндай жоспарлар оқылған материалды тез қайталап, еске түсіруге пайдалы. Бір пән бойынша неғұрлым әр түрлі тесттер қарастырып, өзіңді тексеруің керек. Бұл дайындық сені тестінің әр түрлі конструкциясымен таныстырады.

Қолыңа секундомер алып, тестілеуге кететін уақытты есепте.

Дайындық кезінде ешқашан тестіні орындай алмаймын деп ойлама, керісінше, ойша өз жеңісіңді суретте. Бір күніңді барлығын қайталап, өзіңе қиын деген тақырыпты қайталап оқуыңа қалдыр.

Емтихан қарсаңында көбісі толық дайындалу үшін ЕМТИХАН алдындағы соңғы бір күннің жетпей қалатындығын айтады. Бұл дұрыс емес. Сен шаршадың, өзіңді одан әрі қатытуың керек емес. Керісінше демал, душқа түс, қыдыр. «Күресуге» дайын болатындай, өзіңді дені сау, сергек сезінетіндей ұйқыңды қандырып алғаның дұрыс. Себебі тестілеу – ол да бір өзіңнің қабілетіңді, мүмкіндігіңді көрсететін өзінше күрес емес пе? ҰБТ болатын орталыққа жарты сағатқа ертерек келуге тырыс. Өзіңмен бірге төлқұжатыңды, рұқсатнаманды, бірнеше қара сиялы қаламыңды алуды ұмытпа.

Сонымен, дайындық кезеңі арта қалды. өзіңді тепе-теңдікке түсіру үшін бір-екі минуттыңды аяма. Демал, тыныштан.

Ден қой! Тестілеудің бастапқы бөлімін толтырған соң (бланк толтыру), өзіңе түсініксіз нәрселердің басын ашып алған соң, айналаңдағыларды ұмытуға тырыс. Сені тест тапсырмалары мен тестке берілген уақыт қана қызықтыруы тиіс.

Асықпай тездет! Берілген уақыттың тар шеңбері сенің жауаптарыңның сапасына әсер етпеуі тиіс. Сұраққа жауап берер адында сұрақты екі рет оқып шығып, нені сұрап тұрғанын толық түсінгеніңе көз жеткіз.

Оңайынан баста! Көп ойлануды талап ететін сұрақтарға тоқтамай, өзің жақсы білетін, оңайларынан бастағаның жөн. Сен қобалжудан арылғанда, басының ауырғаны да қойып, жұмыс ритміне енесің. Жүйке жүйесінің мазалауынан арылып, барлық энергияңды қиын сұрақтарға сақтайсың.

Қалдырып кет! Қиын әрі түсініксіз сұрақтарды қалдырып кетуді үйрену керек. Есіңде сақта: мәтінде міндетті түрде сен жауап бере алатын сұрағың табылады.

Сұрақты соңына дейін оқы! Асығыстық тапсырманы «алғашқы сөздерінен» түсініп, соның өзіңнің ойыңша аяқтауыңа алып келуіне тиісті емес. Бұл оңай сұрақтан қате жіберуге алып келетін жол.

Алдындағы тапсырма туралы ғана ойлан! Жаңа тапсырмаға келгенде алдындағысын ұмыт. Тестідегі тапсырмалар бір-бірімен байланысты емес, сондықтан алдындағы тапсырмада қолданған білімің келесісін орындауға көмектеспейді, керісінше бөгет болады. Бұл кеңес екінші жағы да бар, мысалы алдыңғы сұрақты білмесең, келесі сұраққа жауапты міндетті түрде білем деген сенімділік береді. Әр жаңа тапсырма – балл жинауға жаңа мүмкіндік деп қарағаның дұрыс.

Кейбір тапсырмалар өз нұсқаларының ішіндегі бұрыс жауаптарын тапсаң да дұрыс жауапты табуға болатындығымен ерекшеленеді. Аталған әдіс – бірден бес нұсқа туралы емес, айталық, екі жауап төңірегінде ойлануға мүмкіндік береді.

Екі айналым жоспарла! Берілген уақыт шамаланып қалғанда жауаптарыңды бір қарап шығуға («бірінші айналым»), алғашында қиын болып көрінген тастап кеткен сұрақтарыңа тағы бір оралуыңа («екінші айналым») уақыт қалдыуыңды есептеуің керек.

Тексер! Тапсырмаларға жауаптарыңды қайта тексеруге, ең болмаса көз жүгіртіп өтуге уақыт қалдыр.

Болжа! Егер сен дұрыс жауапты білмесең, интуицияңа сенінуіңе болады. Онда да ең дұрысқа жақын болуы тиіс деген нұсқасын таңдауға тырыс.

Көңіліңді түсірме! Барлық тапсырманы орындауға тырыс, бірақ тәжірибе бойынша бұл мүмкін емес екендігін естен шығарма. Тест тапсырмалары ең қиын дәрежеге есептелген, және сен орындаған тапсырмалар жақсы деп бағалануы әбден мүмкін. Сәттілік тілейміз!