

## Рекомендации для студентов: Психологическая подготовка к экзамену.

1. Расценивайте экзамен не как возможность провалиться, а как возможность показать себя с лучшей стороны, доказать, что вы способный студент.

2. Создавайте позитивный настрой. Возьмите лист и ярким маркером напишите: «Я справлюсь, у меня все получится». Каждый раз перед подготовкой говорите себе: «У меня хорошая память, я запоминаю многое, когда будет надо, вспомню все».

3. Экзамен – это стресс, которому сопутствует волнение. Сильное волнение стирает из памяти до 20 – 25 % знаний. Однако, небольшое волнение даже полезно, оно помогает мобилизовать все моральные силы и содействует хорошему ответу.

4. Чтобы справиться с сильным волнением, надо готовиться к экзамену. Планируйте свою подготовку. Определите, сколько вопросов вы будете прорабатывать ежедневно. Не забудьте оставить время на повторение, т.к. выученное вначале, частично стирается из памяти.

5. Как готовиться к экзамену? Необходимо знать и учитывать физиологические спады и подъемы работоспособности.

**Подъемы:** 5 ч. 11ч. 16 ч. 20 ч. 24 ч.

**Спады:** 9 ч. 14 ч. 18 ч.

Во время подъемов «грызть гранит науки» значительно легче. Во время спадов лучше отдыхать, гулять, общаться, питаться.

6. Во время подготовки к экзамену вставайте в обычное время. 1 час занятий чередуйте с 10 минутами отдыха. После 3-ех часов занятий сделайте перерыв на 1,5 – 2 часа (пообедайте, можно поспать). Затем опять занимайтесь.

7. Для эффективного запоминания необходимо, чтобы работало и зрительное и слуховое восприятие. Для этого читайте вслух. Трудные вопросы повторяйте **вслух перед зеркалом**. Тогда включается особый вид памяти – **речедвигательная**. Самый сложный материал выписывайте, тогда работает **моторная память**.

8. Те, кто сразу включается в работу, начинайте готовиться с трудных вопросов, т.к. потом работоспособность падает. Тем, кто долго раскачивается, рекомендуется сначала проработать легкие вопросы.

9. Очень эффективно повторить материал вечером, незадолго до времени отхода ко сну. В этом случае информация не смешивается ни с какой другой и лучше отложится в памяти.

10. Помните, что основная нагрузка должна быть в первой половине дня. Любое дополнительное напряжение (чтение художественной литературы, Интернет) увеличивает и без того большую нагрузку на психику.

**Шпаргалки.** Писать шпаргалки полезно, но вот списывать со шпаргалки – тут каждый действует на свой страх и риск. Списывание со шпаргалки – это большой стресс, меняется ваше поведение, после того, как вы одним глазком заглянули в шпаргалку, у вас будут трястись руки и смешиваться все в голове в течение 5 – 7 минут, при этом объем оперативной памяти резко снижается. В итоге приходится переписывать из шпаргалки каждое слово, а это вряд ли окажется незамеченным.

### Как отдыхать.

Ни один человек не избегает чувства усталости, но уменьшить его можно. Переключайтесь с умственного туда на физический, можно потанцевать, погулять, пообщаться с друзьями. Когда нет сил заниматься, используйте техники **аутогенной тренировки**. Настройтесь на отдых, подумайте «сейчас я буду отдыхать, расслабляться». Сядьте в позу кучера и проговаривайте про себя короткие утверждения следующего содержания: « Я отдыхаю, освобождаюсь от напряжения. Я спокоен, все тело расслаблено, я чувствую приятное тепло во всем теле. Мышцы

расслаблены, сердце бьется ритмично. Мне приятно, я отдыхаю. Я чувствую бодрость и свежесть. Я полон сил и бодрости».

Для снятия напряжения незаменима вода. Днем принимайте душ. Представьте, что вместе со струями воды уходит ваша усталость и волнение. Вечером принимайте расслабляющие ванны (с морской солью, травой пустырника).

#### **Питание.**

Не забывайте есть, но и не пере едайте. Не следует есть во время подготовки. Некоторые во время стрессовой ситуации не замечают, что едят. Кушайте 3 – 4 раза в день. Конфеты, булочки, печенье замените на яблоки, орехи, изюм. На работу мозга благотворно влияет фосфор (рыба, сыры, молочные продукты). Кофе «хлестать» не件лезно. Другое дело соки, компоты, ряженка, кефир. Теплое молоко с медом действует успокаивающе, лучше любого снотворного.

За едой не думайте об учебе. После еды не приступайте к занятиям сразу, еще 10 – 15 минут отдохните.