

Рекомендации школьникам по теоретической и психологической подготовке к экзаменам

Для успешной сдачи экзаменов необходимо учитывать два фактора: *теоретическую* и *психологическую* подготовку.

Если ученик хочет иметь глубокие и прочные знания, а, кроме того, облегчить себе жизнь во время сессии, то он должен приступать к подготовке к экзамену с самого первого периода изучения предмета. Это удобно, так как, с одной стороны, помогает готовиться к текущим занятиям, а с другой — во время экзаменационного периода значительно облегчает процесс подготовки к экзамену.

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 экзаменационного периода желательно сохранить привычный ритм сна и бодрствования, ограничившись минимальными изменениями режима дня. Эти изменения должны заключаться в следующем:

1. *Режим сна и бодрствования: не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна.* Нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти. 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.*

2. *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. 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.

3. *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 источников витаминов, но и содержат клетчатку, обеспечивающую нормальное функционирование кишечника. 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.

Для нормализации своего физиологического и психологического состояния учащиеся могут применять группы приемов, одни из которых направлены на релаксацию, а другие — на мобилизацию организма.

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

Для занятий аутогенной тренировкой (АТ) 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 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» следует произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.

Очень часто предэкзаменационное волнение сопровождается значительным тремором рук, которое нервирует школьников и мешает им успокоиться. Для устранения этого явления хорошо помогает *проговаривание формулы самовнушения* «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эту фразу соответственными 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, «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 называемые *формулы цели*. Их действенность основано на том, что подсознание человека, погруженного в легкое гипнотическое состояние более восприимчиво к голосу сознания. При создании формул цели учащиеся должны 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 учащимися 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 спокойно заполняет бланки, просматривает задания, легко получает доступ к ресурсам памяти, пишет ответы на вопросы, после чего уверенно сдает работу и получает 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.