

ISSN 2524-1001

КОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ И СОЦИАЛЬНОМУ ПЕДАГОГУ

- Психопрофилактика
экзаменационного стресса:
психологическое сопровождение

В КАТАЛОГЕ «ПОЧТЫ РОССИИ» – ПИ 536

В КАТАЛОГЕ «БЕЛПОЧТЫ» – 01489

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС

12+

В номере

**Психодиагностика эмоционального
состояния обучающихся в период
экзаменационной подготовки**

Экзаменационный стресс 2

Методики определения
тревожности 12

**Психологическое сопровождение
обучающихся в процессе подготовки
к экзаменам**

«Секреты успешной подготовки
к экзаменам» 30

«Экзаменационный стресс:
стратегии преодоления» 35

**Консультативный пункт психолога
для учащихся**

«Экзамен без стресса» 41

«Психологические рекомендации:
как избавиться
от предэкзаменационного
стресса» 46

«СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ»

Семинар-практикум

Цели: развитие умений у учащихся к самоорганизации, к саморегуляции эмоционального состояния; ознакомление с мнемотехническими приемами.

ВСТУПЛЕНИЕ

В переводе с латыни слово «экзамен» означает «испытание; проверка». Во время экзамена проверяются не только знания, умения и навыки, но и психическая устойчивость человека. А психическая устойчивость возникает, когда есть положительный настрой и уверенность в себе. Психологи утверждают, что от этого зависит 50% успеха на экзамене. А положительный настрой и уверенность в себе появляются, когда человек правильно готовится к экзаменам, следует некоторым правилам. Сегодня мы обсудим эти правила.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. УЧАСТНИКАМ ЗАНЯТИЯ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗОБРАТЬ КЕЙС «ПЕТЯ И ЕГО ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ».

КЕЙС «ПЕТЯ И ЕГО ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ»

«...Прозвенел последний звонок, и девятиклассник Петя начал готовиться к выпускным экзаменам. Для начала он составил план, в котором был один-единственный пункт: «Каждый день учить билеты». На следующий день с самого утра он сел за подготовку. Решил готовиться к истории. Целый час он искал билеты, потом еще

час – учебник. При этом он обнаружил массу интересных вещей, которые считал потерянными. Наконец билеты были найдены и учебник тоже, но оказалось, что тетрадь с практическими куда-то запропастилась. Пришлось звонить Никите, но у него была та же самая проблема. Вдвоем решили идти к Насте, у которой всегда все есть. Настя тетрадь дала только на полчаса, чтобы сделать ксерокопию. Пока нашли ксерокс и копировали Настины каракули. Усталые и голодные они вернулись домой с сознанием выполненного долга. Правда, тетрадь эту несчастную Пете так и не пришлось открыть. Пришел одноклассник Миша, попросил билеты, потом Димка забежал за учебником. Петя решил, что билеты могут потерпеть и до завтра. А завтра с самого утра он как засядет, и никто уже ему не сможет помешать!»

Вопросы для обсуждения

Как вы думаете, что будет завтра? Удалось Пете подготовиться к экзамену? Какие ошибки он сделал во время подготовки?

2. ГРУППОВОЕ ОБСУЖДЕНИЕ «ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО ПРОЦЕССА».

Каждый из участников предлагает свои полезные советы с целью эффективной организации процесса подготовки к экзаменам. Ведущий корректирует высказанные рекомендации.

Примерные рекомендации

- Эффективно оборудовать место для занятий: убрать все лишнее, расставить по местам все необходимые учебники, справочники.
- Цветовое оформление места подготовки можно сделать в желтом или фиолетовом тоне, т. к. эти цвета повышают интеллектуальную активность.
- Составить план работы, при этом учитывая собственную активность в зависимости от времени суток.
- План работы должен содержать конкретные шаги: очередность подготовки экзаменационных вопросов.
- Интеллектуальную деятельность следует чередовать с физической деятельностью: 40 минут занятий, 10 минут – перерыв.

- Работу над материалом следует строить следующим образом: сначала прочтите материал, потом попытайтесь составить план или схему, обязательно на бумаге.
- Полезно пересказывать выученный материал.
- Перед тем как приступить к новому материалу, следует повторить предыдущий.
- Ориентируйтесь на свой ведущий вид образной памяти: зрительная или слуховая.
- Во время подготовки к экзамену очень важна установка на успех.
- За день до экзамена следует повторить все планы ответов. Обратите внимание только на то, в чем чувствуете затруднение.
- Накануне экзамена следует хорошо выспаться.
- Если есть очень сильное волнение, то следует использовать прием «Доведение до абсурда», который заключается в следующем: следует представить себе все самое страшное, что может случиться на экзамене; попытаться по сильнее напугать себя; и тут вы обнаружите, что бояться вам в сущности нечего и даже самые тяжелые последствия можно пережить.
- Нельзя принимать перед экзаменом никаких успокоительных таблеток.
- Когда вы уже вытянули билет и стали готовиться к ответу, начинайте с самого легкого. Пока вы напишете ответ, вы успокоитесь, голова станет работать более ясно и четко.
- Во время ответа могут случиться самые непредвиденные ситуации: провал в памяти, оговорка, ошибка. Ничего страшного! Ни в коем случае не показывайте, что вы растерялись. В любом случае всегда дышите глубже – это помогает справиться с волнением.

3. ГРУППОВОЕ ОБСУЖДЕНИЕ «СПОСОБЫ ЗАПОМИНАНИЯ».

Каждый из участников предлагает свои проверенные способы запоминания. Ведущий корректирует высказанные рекомендации.

- Один из эффективных способов – это рассказывать выученный материал вслух.

- Еще один способ запоминания – картинки, схемы, планы, шпаргалки – все, что активизирует зрительную память.
- Если нужно запомнить какие-либо данные в определенном порядке, используйте приемы мнемотехники. Придумайте с первыми буквами, слогами или словами связанные предложения. Как, например, в детской считалочке про цвета радуги: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».
- Если нужно запомнить большое количество иностранных слов или непонятных терминов, поможет метод ассоциаций. Ассоциации – это связи. Нужно найти связь этого термина с любым словом или понятием.

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ «СЕКРЕТЫ МНЕМОНИКИ».

УПРАЖНЕНИЕ «СЛОВА»

Прослушайте один раз пары (тройки) слов, затем я буду называть вам первое слово, а вы должны вспомнить второе (третье):

тарелка – чашка;

ложка – вилка;

круг – треугольник – небо – планета;

дорога – шоссе – поворот – окно – дверь – крыша;

поле – лес – река;

огород – капуста – прополка.

Затем ведущий читает первые слова, а участники называют остальные.

УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИЯ»

На доске написаны 10 слов:

кот,

чашка,

камень,

бумага,

кирпич,

ландыш,
небо,
ветка,
мальчик,
яблоко.

Постарайтесь запомнить их, составив ассоциативную цепочку, например, кот сидит в чашке и т. п.

Ведущий закрывает слова. Участники предлагают свои варианты. Затем по прошествии времени участники должны вспомнить все слова, которые были продемонстрированы на доске.

УПРАЖНЕНИЕ «АББРЕВИАТУРА»

Сейчас вам предлагается запомнить планеты солнечной системы в определенном порядке. Для этого нужно использовать метод аббревиатуры. Составить предложение из слов, которые начинаются с первых букв планет (Ме, В, З, Ма, Ю, С, У, Н, П).

1. Меркурий.
2. Венера.
3. Земля.
4. Марс.
5. Юпитер.
6. Сатурн.
7. Уран.
8. Нептун.
9. Плутон.

Например: «Между волком и зайцем маленькая юркая стрекоза успела найти подосиновик» и т. п.

Кто может назвать все планеты в такой последовательности?

Участники демонстрируют свои варианты.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Какие советы и секреты подготовки к экзаменам показались вам интересными и полезными?