

## ПАМЯТКА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9, 11 КЛАССОВ

### *Психологическая поддержка при подготовке к экзаменам*

1. При подготовке материала для сдачи экзаменов: – проговаривайте информацию вслух «для себя» (если вы – аудист, то есть воспринимаете информацию на слух); – или постарайтесь увидеть информацию в образах, картинах (если вы – визуал, то есть воспринимаете информацию зрительно); – или записывайте, набирайте на компьютере, то есть делайте что-то руками или, повторяя, ходите по комнате (если вы – кинестетик, то есть воспринимаете информацию в процессе движения тела).
2. «Войдите в образ этой информации», прочувствуйте ее. Вот перед вами задача, пример, правило – вспоминайте не саму задачу, а как вы ее пишете, ситуацию, как и при каких обстоятельствах это происходит. И в этом случае будет легче вспомнить и решить саму задачу.
3. Если у вас слабая нервная система – вы рано встаете, быстро истощаетесь, если переутомились и уже сложно восстановиться, - на экзамене тест начинайте с конца. В этом случае вы психологически «успеете» все сделать, уйдет ощущение «дефицита времени», что для слабой нервной системы чревато стрессом и состоянием ступора.
4. Если вы – обладатель сильной, но инертной нервной системы – вы трудно встаете по утрам, тяжело раскачиваетесь, с трудом переключаетесь с одного вида деятельности на другой, но ваша работоспособность нарастает в течение дня и к вечеру вы на пике работоспособности, можете работать интеллектуально ночью, долго помните информацию, но медленно работаете, в этом случае тест начинайте писать традиционно, потому что информация в нем организована от простого к сложному. Пока вы раскачаетесь на заданиях простых, включится ваш мозг и к сложным заданиям вы уже будете подготовлены. В середине теста вы наберете скорость и к концу уже будете работать еще быстрее.
5. Подготовились к экзамену, забыли и живете обычной жизнью. Ведь когда вы готовили материал, испытывали напряженное состояние, сосредоточенность. Это состояние «душевного тонуса» надо постараться сохранить и до экзамена. Фактически вы должны быть в состоянии спортсмена перед соревнованиями, в предбоевом состоянии.
6. Для того, чтобы какое-либо событие в вашей жизни прошло успешно (а мы имеем ввиду экзамены), мысленно «перепрыгивайте» это событие. Например, вы сдаете экзамен, а дальше у вас намечается путешествие, уже размышляйте, что купить в дорогу, с кем вы едете, что будете посещать, но при этом не думаете о самом экзамене. Логика данного «ментального перепрыгивания» состоит в том, что травмирующее переживание вашего экзамена остается в счастливом прошлом, успешно разрешенном!

