

МЕТОДЫ АКТИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ:

1. Метод ключевых слов.

Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два ключевых слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить — как вспомнится вся фраза. Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить.

2. Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы):

А) Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

Б) Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день — 2 повторения; 2-й день — 1 повторение;
3-й день — без повторений; 4-й день — 1 повторение;
5-й день — без повторений; 6-й день — без повторений;
7-й день — 1 повторение.

В) Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

3. Комплексный учебный метод.

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. При комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

«Любое препятствие преодолевается настойчивостью»

Л. Да Винчи.

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий
и дизайна»



www.sgkstd.ru

педагог-психолог
Старикова Е.А.

Ваш успех – в ваших руках!!!

Самара, 2020 год

Подготовка к экзамену

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.

- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно начать занятия, можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Откажитесь от отдыха за компьютером – вы потеряете умственные силы и снизите внимание.

- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тренировочных заданий по предмету, к которому готовитесь.

- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием.

- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.

В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая.

Перед началом экзамена

В начале экзамена Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!



Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые знаки, например, цифра «1».

В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно информируют.

Во время экзамена:

- **Необходимо пробежать глазами весь текст**, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- **Необходимо сосредоточиться!** После заполнения бланков ответов, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время его выполнения. *Торопись не спеши!* Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более четко и ясно, и ты войдешь в рабочий ритм.
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Обидно недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а остановился на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот же совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по силам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод *исключения* позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания. Будь уверен в себе и своих знаниях!

Инструкция по преодолению страха перед экзаменами:

Экзамен. Это слово вызывает в каждом из нас не очень приятные эмоции. К сожалению или к счастью, наша жизнь состоит из преодолений. Мы сдаем экзамены не один десяток раз, начиная с выступлений на новогодней елке в детском саду, школьных контрольных, а потом сессий в институте, собеседований при приеме на работу, сдачи экзаменов на права и многого другого. Как не просто собрать силу и волю в кулак и проявить свои самые лучшие качества в минуты испытания, как трудно справиться со своим страхом!

Экзамены неизбежны, но у нас есть выбор: переживать, волноваться, испытывать стресс или быть спокойным и решительным, достигая поставленных целей. Как же справиться со своими чувствами и эмоциями?

Рекомендации, которые помогут вам быть сильнее собственных переживаний:

1. Подумайте, для чего вам нужно хорошо сдать экзамены. Представьте себе, то, что вы получите, справившись с экзаменом. Например, у вас появится возможность поступить в институт или занять отличную должность в хорошей фирме. Готовясь к экзамену, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете.

2. Выпишите на листок причины ваших тревог, что именно вас пугает в предстоящих экзаменах. Это может быть неуверенность в собственных силах, воспоминание о прошлых неудачах, и т.д. Рассмотрите каждый пункт в отдельности, трезво проанализируйте, почему это вас пугает. Это упражнение поможет вам понять, что ваши опасения беспричинны, и Вы обязательно справитесь с ними.

3. Большинство выпускников считают, что от того, как они сдадут экзамен, зависит их дальнейшая судьба. Не позволяйте себе так думать. Жизнь открывает перед каждым из нас множество дверей к счастливой успешной жизни. Вы обязательно найдете предназначенную именно вам.

4. При подготовке к экзамену избегайте многочасовых занятий. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроением, чем проводить за книгами круглые сутки и пребывать в состоянии усталости.

5. Необходимо внушить себе, что легкое волнение в ожидании экзамена - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Никогда не думайте о плохом. Программируйте себя на удачу. Психологи утверждают, что, рисуя себе катастрофу, мы тратим на это энергию и силы. Если мы рисуем успешное преодоление ситуации, тогда мы получаем новую энергию, а, значит, большой шанс на реальный успех.

6. Перед экзаменом отойдите на пару минут в тихое место и повторяйте про себя «Я смогу», «У меня все получится», «Я все знаю и легко сдам экзамен». Очень многим людям это помогло настроиться на нужный лад и сконцентрироваться исключительно на экзамене, не думая о посторонних вещах и не переживая напрасно. Вы уверены в себе, контролируете эмоции и постепенно добиваетесь своей цели.

7. Перед началом экзамена подумайте о своих сильных сторонах: качественных знаниях в каком-либо предмете, участии в олимпиадах, соревнованиях или отличном владении каким-то мастерством и т.д. Это добавит вам уверенности в собственных силах.

8. Если тревожные мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и настройтесь на позитив.

Способы регуляции и саморегуляции:

Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышление о хорошем, приятном;
- различные движения, типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;



- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Способ 1.

Сидя или стоя, по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5—6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Способ 3

Сядьте удобно, распрямитесь и положите расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло.

Вторая фаза. 2-3 секунды. Задержка дыхания.

Третья фаза (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Способ 4

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получается!» Найдите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз.

Способ 5

Чтобы использовать образы для саморегуляции специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно – это ваши ресурсные ситуации.

Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку, для этого запоминайте:

1. зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
2. слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
3. ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости:

1. сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
2. дышите медленно, глубоко;
3. вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
4. проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
5. побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
6. откройте глаза и вернитесь к работе.

