

Советы и рекомендации выпускникам по подготовке к ЦТ

ПРАВИЛА ПОДДЕРЖАНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ:

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение физических упражнений, среди которых предпочтение следует отдавать кувырке, свече, стойке на голове, т. к. это способствует притоку крови к клеткам мозга.
Выполнение несложной зарядки для глаз через каждые 20–30 минут занятий.
Чтобы глаза отдохнули, выполните два любых упражнения:
 - посмотрите попеременно вверх–вниз (25 секунд), влево–вправо (15 секунд);
 - напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;
 - попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
 - нарисуйте квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.
3. Минимум телевизионных передач!

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ПО РАЗВИТИЮ МЫШЛЕНИЯ:

1. Насыщать свой ум знаниями — значит развивать мышление. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.
3. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам: «Почему?» и «Как?». Учитесь ставить вопросы и искать ответы на них.
4. Научитесь разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать их между собой — необходимое свойство мышления.
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное

использование письменной речи, пересказ того, что не до конца понимаете сами.

При подготовке к экзаменам и ЦТ следует учитывать основные закономерности запоминания.

ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЗАПОМИНАНИЯ:

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковых усилиях количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаете с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

При подготовке к экзамену повторение материала играет главную роль в формировании механизма воспроизведения его на экзамене. А успешность воспроизведения материала во многом определяется способом его запоминания.

Так, способ группировки материала облегчает запоминание многозначных чисел, формул. Для запоминания формулировок теорем удобно использовать ассоциативный прием, т.е. устанавливать сходство между содержанием, которое надо запомнить и знакомым предметом. Например, запомнить теорему Пифагора помогает такая фраза: «Пифагоровы штаны во все стороны равны». Запомнить какой-либо повторяемый материал вам поможет метод ключевых слов. Эти слова должны отражать смысл повторяемого материала и логически должны быть связаны между собой, образуя цепочку ключевых слов. Восстанавливая в памяти эту цепочку, вы легко сможете воспроизвести содержание материала.

Помните, что любой повторяемый материал запоминается и воспроизводится намного успешнее и эффективнее, если вы хорошо понимаете, для чего его повторяете.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОПОМОЩЬ

Любое испытание – ситуация экстремальная, которая сопровождается напряженным, конфликтным и тревожным состоянием человека. Поэтому ваше знакомство с информацией в области психологии стресса и психотехническими способами снятия внутреннего напряжения может дать вам инструмент самопомощи при подготовке и сдаче испытаний.

Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться со своим волнением и напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя свой инструмент самопомощи. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

Давайте вначале рассмотрим некоторые методы самопомощи, которые помогут вам «сбросить» внутреннее напряжение на подготовительном этапе к испытаниям.

Например, когда нужно сесть за стол и готовиться к экзаменам, а вы не можете это сделать, в голову «лезут» посторонние мысли, то попробуйте простейший аутотренинг. Он позволит включиться вам в любую деятельность. Для этого сядьте за стол, на котором приготовлены книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8 – 10 раз «Я могу писать. Я могу писать... Я пишу... Я пишу!». Интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. И вы почувствуете, что рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, но главное условие – должны быть короткими и по существу дела.

Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо сесть и писать. Причем писать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливать и не перечитывать написанное, не останавливать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.

Активность Вашего внимания и умственной деятельности повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды и т. п. или

негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.

Не следует забывать, что умственную деятельность активизирует манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при монотонной работе полезно через 15 минут сделать короткую паузу (1-2 минуты) или переключиться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. В этот перерыв можно расслабиться с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать, сделать несколько ритмичных упражнений.

«Сбросить» внутреннее напряжение и успокоиться при подготовке к сдаче экзамена Вам помогут методы саморегуляции.

МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Одни из методов саморегуляции основаны на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой». Они связаны с разумным планированием режима труда и отдыха. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки к испытаниям психоэмоциональное напряжение, сильную усталость а, может быть, и теряете самоконтроль, вам надо найти способы «остановки» себя.

Перечислим некоторые из них:

- сделать паузу в работе;
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т. п.

Другие методы саморегуляции, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, - это психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании психической, духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения.

Упражнения базируются на четырех способах самопознания и саморегуляции: релаксации (расслабления), концентрации, визуализации и

самовнушения. На этих способах основаны различные техники саморегуляции, например, аутотренинг, ауторелаксация.

Основной способ саморегуляции – самовнушение. Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Применение подобных способов саморегуляции, поможет Вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы, вам полезно:

- понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
- рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена необходимо найти свои собственные способы самовнушения и саморегуляции.

Перечисленные приемы особенно эффективны при выполнении тех заданий экзаменационной работы, при выполнении которых требуется дать полный развернутый ответ.

Для более рационального использования времени на экзамене, постарайтесь заранее смоделировать и проиграть ситуацию испытаний: поставьте перед собой часы и заметьте время, которое Вы затратите на выполнение демонстрационного варианта экзаменационной работы и отдельных ее

частей. Постарайтесь работать без перерыва и сравните затраченное Вами время с отведенными четырьмя часами.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

На ЦТ вы должны явиться не опаздывая, лучше за 15–20 минут до начала.

Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что вы выше всех, умнее и хитрее, и у вас все получится. Сосредоточьтесь на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша, несколько раз. В завершение сожми кисти в кулак.

В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать и т. д.). Будьте внимательны! От того, как вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность оформления ваших ответов!

Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

Получив тест, ознакомьтесь с вопросами и начинайте выполнять то задание, которое, пусть совсем ненадолго, для вас легче.

Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или сомневаетесь в его правильности, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Отвечайте на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

Думайте только о текущем задании! Когда вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном, решенном вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

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.

Оставьте время для проверки своей работы, чтобы просмотреть работу и исправить ошибки.

Если не уверены в выборе ответа — доверьтесь интуиции!

А теперь, те же правила вкратце:

1. Сосредоточься! Торопись не спеши.
2. Перечитай вопрос дважды, прежде чем писать. Убедись, что правильно понял, что требуется.
3. Начни ответ с легкого.
4. Пропускай трудные или непонятные задания. В тесте есть задания, с которыми ты справишься.
5. Читай задание до конца.
6. Думай только о текущем задании. Забудь о неудаче в прошлом задании.
7. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если исключать неправильные варианты.
8. Запланируй 2 круга:
 - $\frac{2}{3}$ времени на более легкие задания,
 - $\frac{1}{3}$ времени на трудные задания.
9. Проверь! Оставь время для проверки, чтобы увидеть явные ошибки.
10. Угадывай! Если ты можешь предпочесть один ответ другому интуитивно, доверяй своей интуиции.
11. Не огорчайся! На практике выполнить все задания нереально! Количество выполненных заданий может быть достаточно, чтобы получить хорошие баллы.