

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ.

### Память и приемы запоминания

**Память** – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации.

Приемы работы с запоминаемым материалом:

**Группировка** – разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т.п.).

**Выделение опорных пунктов** – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т.п.)

**План** – совокупность опорных пунктов.

**Классификация** – распределение каких-либо предметов. Явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

**Структурирование** – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

**Схематизация (построение графических схем)** – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

**Серийная организация материала** – установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т.п.

**Ассоциации** – установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологами давно раскрыт секрет магической «семерки» (семь бед – один ответ, семеро одного не ждут, семь раз отмерь – один раз отрежь и т.д.). Оказывается, таков средний объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и потом воспроизвести в среднем лишь семь объектов (семь букв, семь слов, семь фраз). Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. При этом, очень важно в каждом смысловом куске выразить главную мысль одной фразой. Американский психолог Миллер, открывший это явление, писал: «Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в одном кошельке, который может вместить только семь монет. Кошелек совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами».

Некоторые закономерности запоминания:

Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.

Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем простое многократное чтение.

Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.

Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы)

Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т.п.), т.к. самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-ый день – 2 повторения;

2-ой день – 1 повторение;

3-ий день – без повторения;

4-ый день – 1 повторение;

5-ый день – без повторения;

6-ой день – без повторения;

7-ой день – 1 повторение.

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. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

Мы запоминаем лучше

Ø Ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;

Ø То, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам предстоит еще вернуться);

Ø То, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);

Ø Прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

Запоминание с использованием своих каналов восприятия

Упражнение «Тип памяти»

Определите преобладающий тип вашей памяти на словесную информацию.

Небольшие равные по объему отрывки текста:

- ü Прочитайте про себя (зрительная память);
- ü Запишите на бумаге (двигательная память);
- ü Прослушайте (слуховая память).

Какой отрывок запомнился лучше?

***Чем больше каналов восприятия вы задействуете при запоминании материала, тем эффективнее будет результат.***

Приемы зрительной памяти:

Ø Мысленно представить предмет (явление, действие), который мы хотим запомнить. «Раскрасим» его в необычный цвет или представим его огромного размера, «повернем» этот предмет и посмотрим с разных сторон на него. Трудно забыть этот предмет после таких действий, не правда ли?

Ø Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представь себе это число (слово, формулу), которое необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми огнями на черном небе. Заставьте эту надпись «мигать» 15 секунд в вашем воображении. Повторяя это число вслух, вы подключаете еще один канал восприятия – слуховой.

Вербальный (словесный, слуховой) код. Люди с преобладанием вербальной памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходит на память при воспроизведении изученного материала рифмы, каламбуры.

*Условия эффективного повторения:*

- v Материал гуманитарного цикла хорошо повторять вечером как последнюю умственную работу.
- v Вопросы физико-математического цикла повторяйте в часы лучшей вашей работоспособности.
- v Чтобы легче втянуться в работу, начинайте повторять с легких и интересных вопросов.

**КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?**

Мало владеть состоянием, надо еще владеть собой!

Э. Совтар (бельгийский финансист)

Саморегуляция (в переводе с латинского «приводить в порядок», «налаживать») – целесообразное, соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между средой и организмом.

Мы все живем под своеобразным «стрессорным колпаком», который порождает в нас склонность к постоянной раздражительности, нервозности и иногда к неадекватным реакциям.

Стресс можно предотвратить и победить.

Образ жизни – основной фактор, значимый для профилактики стрессового напряжения.

Важнейшими составляющими при этом являются:

- Ø Отношения с окружающими людьми, построенные на взаимном уважении, спокойствии, уравновешенности.
- Ø Распорядок дня должен быть разумным: напряженные периоды должны уравновешиваться периодами относительного спокойствия.
- Ø Режим питания: больше орехов, фруктов, морепродуктов, из молочных продуктов больше творога. Обязательно должно быть горячее блюдо.
- Ø Двигательную активность нельзя ограничивать. Если вы посещаете спортивную секцию, то в период наиболее сильного эмоционального напряжения спортивные занятия помогут вам.
- Ø Нельзя забывать о качестве сна и отдыха. Сон не менее 8 часов в сутки.

Что можно сделать практически

(или хотя бы попытаться)

Согласно одному из создателей теории стресса, канадскому физиологу Гансу Селье, реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз:

- Импульс
- Стресс
- Адаптация

Таким образом, в норме после наступления стресса напряжение идет на убыль и человек, так или иначе, успокаивается. Если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья и для этого регулировать свое эмоциональное состояние, то активной защитой уже на фазе импульса может служить релаксация. Релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить стрессовое напряжение.

## **Методика быстрой релаксации**

(упражнения с помощью которых можно расслабиться за 10 минут)

- Ø Сядьте в кресло и расслабьтесь, используя методику образной визуализации. (Человек вызывает у себя приятное воспоминание: место, время, звуки, запахи. Некоторое время «вживается» в это состояние, запоминает его и потом использует в трудных ситуациях)
- Ø Заварите себе чай. Растяните чаепитие как минимум минут на 10 и старайтесь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.
- Ø Включите магнитофон, послушайте свою любимую музыку. Постарайтесь полностью погрузиться в нее.
- Ø Если ваши близкие дома, попейте с ними чай, кофе, спокойно побеседуйте о чем-нибудь постороннем. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости это очень трудно.
- Ø Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней.
- Ø Погуляйте на свежем воздухе.

### **Антистрессовое дыхание (можно и нужно использовать на экзаменах)**

Этот способ известен человеку с глубокой древности. Эти дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно.

*Дыхательное упражнение* во многих случаях быстро снимающие стрессовое состояние:

Примите удобную позу, располагающую к отдыху;

Расположите ладони параллельно друг другу на небольшом расстоянии, примерно около сантиметра;

Наблюдайте за тем, как ощущения в ладонях изменяются вместе с дыханием (обычно они меняются при вдохе в одну сторону, а при выдохе в противоположную);

Дышите животом (диафрагмой), глубоко и медленно, мысленно направляя дыхание в кисти рук;

Убедитесь, что тепло в ладонях и пальцах растет;

Продолжайте дышать таким образом не менее пяти минут;

Добейтесь устойчивого и интенсивного ощущения тепла.

## **Поведение в стрессовой ситуации**

Чтобы суметь успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. Ниже приведены некоторые советы, которые могут помочь вам в этом.

∅ Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

∅ Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно. Что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае можно изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

∅ Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы хорошо их знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сконцентрироваться на этом. Это отвлечет вас от стрессового напряжения.

∅ Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другую комнату или выйдите на улицу.

∅ Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

∅ Займитесь какой-нибудь деятельностью: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

∅ Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и подсчитайте, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить внимание.

#### Поддержание позитивного настроения

∅ Умейте видеть радость даже в малом. Например, вы возвращаетесь из школы, а мама приготовила ваши любимые блины. Здорово! Вы не выучили физику, а вас и не спросили. Замечательно! Ведь именно эти маленькие радости делают нас немного счастливее.

∅ Когда встречаете друга (подругу), вместо «Как дела?» спросите, что хорошего произошло у него (нее).

∅ Если столкнулись с серьезными трудностями, разделите их на несколько частей, с которыми справиться гораздо легче.

∅ Больше времени уделяйте той утренней процедуре, которая приносит вам большее удовольствие.

Ø Выходя из дома в школу, обращайтесь внимание на окружающую природу, как хорошо вокруг, как замечательно, что вы живете именно здесь!