

**РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**педагога-психолога по подготовке к сессии**  
**и сдаче экзаменов**

Рекомендации составил:

педагог-психолог

**В.Н.Шереметинская**

Краснодар

2020

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В период сессии всегда присутствуют психологическое напряжение, волнение, тревога, и это абсолютно ожидаемо и нормально.

Небольшой уровень стресса даже полезен, он положительно сказывается на работоспособности и оказывает активирующее воздействие на умственную деятельность. Однако излишнее эмоциональное напряжение, напротив, может вызвать противоположный эффект.

Основная причина определенной эмоциональной реакции на процесс сдачи экзаменов – личное отношение к этому событию. И здесь важно, чтобы и у обучающегося, и у его родителей было сформировано адекватное отношение к ситуации. Это поможет студентам разумно распределить силы и достичь оптимального уровня волнения, а родителям – оказать своему ребенку необходимую ему помощь и поддержку.

Всегда нужно помнить, что экзамены – это лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых ещё предстоит пройти, а потому не стоит придавать этому событию слишком большую важность, чтобы не усиливать тревогу и волнение.

При спокойном и адекватном отношении экзамены даже могут служить способом самоутверждения и повышения самооценки.

Важно ставить перед собой достижимые цели и хорошо осознавать свои возможности и ограничения. Пусть реальные достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они ваши личные, и стоит всегда все свои успехи, даже самые незначительные, замечать и себя за них хвалить.

Также не следует бояться ошибок и ситуаций неуспеха, ведь это тоже полезный опыт и возможность для личностного роста и развития! Но в то же время настраиваться всегда лучше на успех, ведь ни для кого не секрет, что очень многое зависит именно от настроения и установок.

Будьте уверены: каждому, кто ответственно подходил к учебе в течение семестра, по силам сдать зачеты и экзамены в любой форме.

***Подготовившись должным образом, вы обязательно успешно сдадите все зачеты и экзамены!***

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- Перед началом подготовки к сессии важно правильно настроиться – нужно достичь состояния расслабленной сосредоточенности, то есть снизить лишнее эмоциональное напряжение, успокоиться, но в то же время сохранять концентрацию внимания. Для достижения этого состояния психологи рекомендуют дыхательные упражнения, медитации, аутогенную тренировку и другие техники управления эмоциями.
- Необходимо организовать удобное рабочее место и запланировать время, в течение которого вы будете заниматься именно подготовкой к экзамену. Здесь может иметь место феномен прокрастинации – откладывание на потом – поэтому лучше начинать с небольшого количества времени, например, несколько раз в день по 15 минут, так мозгу проще адаптироваться к обязательности выполнения какой-либо деятельности.
- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она точно не должна занимать целый день. Концентрация внимания и способность к запоминанию ослабевают, если долго заниматься однообразной деятельностью. Чередуйте умственную работу и двигательную активность. Обязательно отвлекайтесь от подготовки на прогулки и любимые увлечения, но только периоды труда и отдыха должны быть фиксированы, предположим, 40 минут вы занимаетесь подготовкой и 20 минут отдыхаете.
- В момент высокой умственной нагрузки очень важно полноценно питаться и пить достаточно воды, за этим тоже нужно внимательно следить.
- Необходимо соблюдать режим сна и отдыха. При усиленной умственной деятельности стоит увеличить время сна на час.
- Также приведем некоторые законы, приемы и техники эффективного запоминания, которые помогут сделать процесс подготовки к сессии более продуктивным:
  - **Закон ярких впечатлений** – информацию, подлежащую запоминанию, нужно предъявлять нашей памяти в чрезвычайно комфортном для нее виде. Постарайтесь перед запоминанием обработать информацию таким образом, чтобы она стала яркой и необычной, — в этом случае память (мозг) с большей вероятностью и с меньшими усилиями усвоит ее.
  - **Закон значимости информации** – прочность запоминания зависит от того, к информации какого вида относятся те факты, которые человек запоминает. Чтобы обеспечить лучшее усвоение необходимой вам информации, надо постараться перед ее запоминанием обдумать, какую положительную роль она сможет сыграть в вашей жизни. Попробуйте представить себе ситуацию, в которой вы, благодаря владению этими сведениями, извлекаете из них пользу, добиваетесь успеха в глазах окружающих и т. п.
  - **Закон мотивации** – для эффективного запоминания необходимо создать дополнительную, пусть даже искусственную, мотивацию. Например, для многих хорошей мотивацией является спор или соперничество. Для других людей мощной мотивацией является ожидаемая награда – в конкурсе, соревновании, которые могут пройти спустя какое-то время. Что именно станет для вас мощной мотивацией – зависит от вашей системы ценностей и желаний. В любом случае,

для того, чтобы «замотивировать» себя, нужно попытаться установить взаимосвязь материала с будущей деятельностью.

- **Закон деятельности** – для того чтобы лучше и быстрее запомнить какую-либо информацию, нужно постараться произвести над ней какое-нибудь действие: что-то в ней подсчитать, сопоставить, выделить, поменять местами (что именно – зависит от вида информации). Другими словами, поработать с информацией.
- **Закон настроек и установок** – на запоминание, как и на любой другой вид деятельности, надо настраиваться, к нему надо готовиться, хотя бы одну-две минуты. Этот этап подготовки способен значительно улучшить качество запоминания. Когда человек приступает к запоминанию, он практически не обдумывает предстоящую работу. Между тем, каждое запоминание требует своего подхода. От этого зависит не только качество конечного результата, но и рациональное использование ресурсов мозга.
- **Закон предшествующих знаний** – прежде чем приступать к освоению нового материала, необходимо вспомнить, какие знания по этой теме у вас уже имеются. Попробуйте проанализировать и систематизировать их. Это оказывается полезным даже тогда, когда знаний по соответствующей теме у вас пока немного.
- **Закон взаимовлияния следов памяти** – если сразу после запоминания какой-либо информации вы приступите к запоминанию другой, то последующее запоминание негативно отразится на первом. Это произойдет потому, что ваша память, занятая переработкой уже воспринятой информации, столкнется с задачей фиксации новой информации, и переработка информации пострадает. С другой стороны, на запоминание вновь поступающей информации оказывают влияние следы памяти, идущие от той информации, которая усваивалась непосредственно перед ней. Именно из-за того, что предыдущей информации нет, советуют запоминать утром, как говорится, на свежую голову. Во время перерыва вы должны исключить поступление любой новой информации, поэтому во время перерыва не стоит слушать радио, смотреть телевизор или читать - лучше насытить мозг кислородом: выглянуть в окно, выйти на улицу, выполнить несложные физические упражнения или отдохнуть и расслабиться.
- **Итак, если обобщить, то для эффективного запоминания необходимы:**
  - **Желание.** Для того чтобы запомнить информацию, нужно хотеть это сделать: иметь четкое и осознанное намерение, ставить задачу запомнить.
  - **Осознание.** Для чего вам пригодится запоминаемая информация, как и когда вы будете ее использовать.
  - **Установление связей.** Для того чтобы запомнить информацию, нужно установить связь с уже имеющимися у вас знаниями или опытом. Другими словами, каждую новую единицу информации нужно обязательно связать с чем-то. Если никакой связи не установлено, то отыскать ее в недрах своей памяти будет очень сложно. Чем больше связей между двумя мыслями или фактами вы установите, тем выше вероятность того, что вы вспомните одну информацию при помощи другой.
  - **Яркие впечатления.** Если вы хотите, чтобы запоминание произошло быстрее, а следы хранились как можно дольше, любую информацию нужно постараться сделать такой, чтобы она выглядела как яркое впечатление.

- **Хорошее внимание.** Без внимания нет запоминания. 80% неуспеха в запоминании имеют отношение к недостаточно хорошему вниманию. Поэтому надо, во-первых, выработать в себе навыки концентрации внимания, а во-вторых, не забывать его вовремя включать.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Именно поддержка родителей очень важна для студента. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем даже свои. Но взрослому человеку необходимо справиться с собственным волнением, взять себя в руки и транслировать ребенку спокойствие и уверенность.
- В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для организации активности обучающегося. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых - помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
- Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как индейка, рыба, творог, кисломолочные продукты, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Не допускайте перегрузок студента. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Накануне экзамена обучающийся должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые самому студенту преодолеть довольно сложно.
- Очень важно скорректировать ожидания обучающегося. Ребенку нужно донести, что для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы заданий. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем паниковать из-за нерешенных заданий.
- Независимо от результата экзамена, часто, убедительно и искренне говорите ребенку о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения крайне необходимы!

***Уважаемые родители!***

***У ваших детей скоро начнутся экзамены.***

***Я знаю, что вы все очень беспокоитесь, чтобы они сдали их успешно.***

***Здорово, если ваш ребенок получит хорошие оценки, но, пожалуйста, не лишайте их уверенности в себе и чувства собственного достоинства, если этого не произойдет.***

***Скажите им, что это нормально, что это просто экзамен. Они созданы для куда более значительных вещей в жизни.***

***Скажите им, что какими бы не были их оценки, вы любите их и не будете осуждать.***

***Пожалуйста, сделайте это – и просто наблюдайте, насколько легче и проще им будет достигать успеха!***