Нижегородский Индустриальный Колледж

Рекомендации психолога при подготовке к экзаменам



2020 г.

ЗА ПОДДЕРЖКОЙ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ:

Общероссийский детский телефон доверия – 8-800-2000-122

Кризисная линия доверия для детей и подростков (круглосуточно, звонок бесплатный, анонимно) – 8-809-505-33-90

Телефон психологической службы МЧС России (круглосуточно, звонок бесплатный, анонимно) – 8-499-216-50-50

Социально-психологическая служба ГБПОУ НИК:

Руководитель социально-психологической службы – Маслова С. В.
тел. 8(903)-849-91-00

Педагог-психолог – Максимова Н. Ю.

тел.8 (950)-620-54-69



Будьте внимательны к своим родным людям!

Берегите себя и своих близких!

Максимова Н.Ю.

Некоторые полезные приемы при подготовке к экзаменам

1. **Распределите силы** (выделите на подготовку хотя бы несколько дней и грамотно распределите свои силы, разделите материал).
2. **Организуйте свое рабочее пространство** (уберите со стола лишние вещи, телефон, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши, желтый и фиолетовый цвета в интерьере комнаты повышают интеллектуальную активность).
3. **Начните с самого легкого или самого интересного** (для того, чтобы включиться в работу и даже получить удовольствие от процесса)
4. **Составляйте планы конкретных тем и держите их в уме,** а не зазубривайте всю тему полностью «от» и «до»
5. **Пересказывайте текст своими словами** (это поможет лучшему запоминанию, чем многократное чтение)
6. **Учите новый и сложный материал в утреннее время суток**, когда хорошо думается и ваша работоспособность высока
7. **К трудно запоминаемому материалу возвращайтесь несколько раз**, просматривайте его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром



Рекомендации по заучиванию материала



➢ Главное – *распределение повторений во времени*

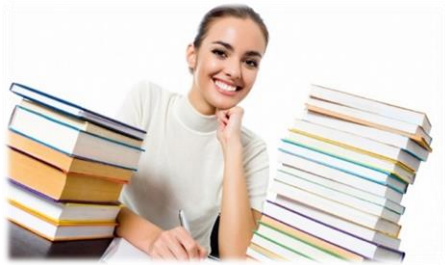
➢ *Повторять* рекомендуется сразу *в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа*

➢ Полезно *повторять материал за 15-20 минут до сна и утром*, на свежую голову. При каждом повторении нужно *осмысливать ошибки* и обращать внимание на более трудные места

➢ Повторение будет эффективным, если *воспроизводить материал своими словами* близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.



Рекомендации по заучиванию материала



➢ Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать ***повторения спустя сутки, двое*** и так далее, постепенно *увеличивая временные интервалы* между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго

➢ Для лучшего заучивания старайтесь *структурировать информацию*, которую необходимо запомнить

➢ *Задавайте себе вопросы* после заучивания определенного текста – это позволит осмыслить запомненное

➢ *Составление схемы или таблицы* ускорит запоминание

➢ Обязательно *делайте перерывы* в процессе заучивания, так эффективность памяти повышается



Упражнения для снятия стресса

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабить их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьтесь – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос или губы на 10 секунд. Расслабьте их. Повторите быстрее.

4. Напрягите одну из частей тела (ступни ног, икры, колени, будра, живот, спину, плечи, кисти рук) так сильно, насколько сможете, затем расслабьтесь, повторите несколько раз данное упражнение.

5. Сядьте поудобнее, сложите руки на коленях, поставьте ноги на пол и найдите глазами предмет, на котором можете сосредоточиться. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делайте вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха). Закройте глаза, снова посчитать от 10 до 1, задерживайте дыхание на каждом счете, медленно выдохните, представьте, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает ваше напряжение.

