

Кто кого, или Шанс найти свой путь

Экзамен – одна из стрессовых ситуаций для большинства людей. Каждый человек обладает своим набором психологических ресурсов, чтобы выдержать экзаменационную гонку. Нельзя сказать, что одни люди по своей психологической природе более готовы к экзамену, чем другие.

Проблема в выборе подходящего пути подготовки к экзамену.

Существует четыре основные стратегии подготовки к экзаменам. Одна из самых больших трудностей – не ошибиться с выбором подходящей стратегии. Для этого нужно обладать таким качеством, как доброе отношение к своим особенностям, их принятие. Часто человек не справляется с тем, с чем справляются другие не потому, что он хуже, а потому что не хочет принять свои особенности и найти свой путь решения проблемы. Прислушайтесь к себе и выполните тестовое задание.

Я и экзамен

Выберите только один вариант ответа, а если ни один из ответов не подходит, пропускайте вопрос.

1. Как ты запоминаешь материал?

1а. Могу запомнить механически (как будто фотографируя, материал «врезается» в память).

1б. Запоминаю, если только материал был понят, часто использую для запоминания графики, таблицы.

2. Какой экзамен ты предпочёл бы сдавать?

2а. Письменный (где есть время подумать и не надо быстро реагировать).

2б. Устный (где многое зависит от умения взаимодействовать с экзаменатором).

3. Какая ситуация для тебя более неприятная (вызывающая стресс)?

3а. Монотонная работа, требующая выдержки и терпения (например, решение однотипных задач).

3б. Работа, требующая быстрого переключения и оперативного реагирования.

4. В какой ситуации ты получаешь более высокие оценки?

4а. Повседневные занятия, к которым готовишься каждый день.

4б. Ситуация экзамена, контрольный, на которой я собираюсь.

5. Какое задание ты бы предпочёл выполнять?

5а. Требующее сосредоточения на одном задании.

5б. Предполагающее распределение внимания между разными подзаданиями (например, одновременно слушать учителя, писать, отвечать, работать с учебником).

6. Как тебе удобнее работать?

6а. Чередую небольшие периоды работы с короткими периодами отдыха.

6б. Долго работать, а потом уж отдыхать.

7. Как ты включаешься в работу?

7а. Быстро отвлекаюсь от одного задания и перехожу к другому.

7б. Мне нужно время на раскачку, зато потом ничто не отвлекает.

8. Когда ты работаешь над сложным заданием?

8а. Мне нужна тишина, чтобы работать, не отвлекаясь.

8б. Я включаю музыку (телевизор), это помогает не заскучать.

9. Какая характеристика описывает твою память лучше?

9а. Я быстро запоминаю, но и забываю тоже быстро.

9б. Мне нужно время, чтобы запомнить, зато потом усвоенное «всегда при мне».

10. Какой этап учебного занятия для тебя более лёгкий?

10а. Объяснение нового, разбор неизвестного знания, начало его отработки.

10б. Повторение пройденного или выполнение уже знакомых заданий.

11. Что бы ты предпочёл?

11а. Искать необычный способ решения задачи.

11б. Выполнять задание быстрее всех.

12. Что ты испытываешь при выполнении монотонной работы?

12а. Не чувствую скуки, стараюсь выполнить трудоёмкую работу качественно.

12б. Чтобы не скучать, занимаю себя фантазией (Агата Кристи, например, придумывала детективные истории, моя посуда).

Подсчитайте, сколько ваших выборов попало в каждый из секторов.

Ключ к тесту



1 квадрат : 1а,2б,3а,4б,5б,7а,8б,9а,10а,11б	3 квадрат: 1б,2а,3б,4а,5а,7б,8а,9б,10б,12а
2 квадрат: 2б,3а,5б,6а,7а,8б,9а,10а,11а,12б	4 квадрат: 1б,2а,3б,4а,5а,6б,7б,8а,9б,10б

Каждый сектор описывает определённый тип поведения, который даётся человеку от природы. Это неизменный набор качеств, который не может быть плохим или хорошим, дающий человеку и силы и слабости в решении сложных задач, в том числе и при сдаче экзамена.

Подсчитайте, в каком из квадратов вы получили максимальное количество баллов. Приводится описание каждого из типов с точки зрения плюсов и минусов.

Тип 1. Ураган	Тип 2. Творец
<p><i>Главный ресурс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - быстрота реакции; - стремительное усвоение; - высокая работоспособность в стрессовых ситуациях, в ситуации лимита условий; - ситуативное лидерство. <p>Из всех типов испытывает наименьший дискомфорт в ситуации экзамена, где может собраться и показать лучший результат, чем в повседневной жизни. Обычно готовятся к экзаменам в последние дни, полагаясь на свою память и способность выкручиваться из трудных ситуаций. Такое поведение – не лучшая стратегия.</p> <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -поверхностность,отказ от планирования; -уязвимость в монотонном труде. <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -постоянная смена деятельности, работа в чрезвычайных условиях. 	<p><i>Главный ресурс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -воображение, умение определить всевозможные последствия того или иного события; -способность работать как монотонно, так и в режиме постоянной смены условий, быстро усваивает знания. <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -быстрая утомляемость, неусидчивость; - перепады эмоционального состояния. <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -частая смена деятельности более сложной на менее сложную, допустимы частые, но короткие перерывы, выполнение сразу нескольких заданий (разного уровня сложности); - начинать подготовку к экзаменам заблаговременно.

Тип 3. Вдумчивый	Тип 4. Медведь
<p><i>Главный ресурс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -терпение, способность докопаться до мелочей и не потерять главное; - подведение логической основы; - ориентация на качество труда. <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -долгое приспособление к изменениям, мнительность. <p>Этот тип испытывает самый сильный стресс в ситуации экзамена.</p> <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -разделение любого действия на отдельные части и работа над однородными частями; начинать готовиться с того, что известно, но не усвоено до конца, затем переходить к самому неосвоенному, а в конце - к наиболее известному 	<p><i>Главный ресурс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выдержка, способность работать долгое время без отдыха как в режиме монотонного труда, так и в режиме чрезвычайных событий. <p><i>Главная слабость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - необходимость времени на раскачку; - неумение отдыхать. <p><i>Основной режим труда:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - длительные периоды трудоспособности чередуется с довольно длительными периодами отдыха; -придерживаться следующей схемы: работа по учебнику (чтение, запоминание, составление конспектов) → параллельно решать задачи → знакомство с конспективным учебником для закрепления.

Секреты хорошей памяти

Секрет№1. Концентрация внимания.

Секрет№2. Заинтересованность.

Секрет№3. Понимание (осмысление информации, а не механическое заучивание).

Эффективное повторение для тех, кто готовится к экзаменам заранее.

Первый день. Первое повторение информации через 40 минут после заучивания (всего за день 2-3 повторения).

Второй день. 1-2 повторения.

Третий день – седьмой дни. По одному повторению.

Затем 1 повторение с интервалом в 7-10 дней.

Лучше 30 повторений в течение месяца, чем 100 повторений в день.

Как запомнить самое сложное?

(применяется для запоминания наиболее важных и трудных фрагментов)

1. Повтори фразу, которую надо запомнить, про себя.
2. Подожди 1 секунду и повтори снова.
3. Подожди 2 секунды и повтори снова.
4. Подожди 4 секунды и повтори снова.

Ожидание – особое состояние. Удержание информации в этом состоянии не даёт ей выскочить, она связывается с другими понятиями в нашей голове.

1. Повтори фразу через 10 минут.
2. Для уверенного запоминания повтори через 2-3 часа.

Что делать, чтобы лучше запоминать (для всех)

К сожалению, время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый режим повторения даёт хорошие результаты. **Попробуйте!**

Сначала прочитайте основной учебник. Методом быстрого чтения прочитайте дополнительную литературу при необходимости. На второй день утром, прочитав последние разделы учебника, сразу же приступайте к повторению.

Повторение – это ответы на вопросы экзаменационных билетов. К тексту вы обращаетесь только в том случае, если не сможете вспомнить необходимое, напрягая память в течение 2-3 минут. Закончив первое повторение, отдохните 20 минут и сразу же приступайте к новому повторению по аналогии с предыдущим.

К вечеру второго дня вы закончили очередное повторение. Отдохните. Сделайте физические упражнения. Погуляйте перед сном.

На третий день утром начинайте очередное, третье повторение. Вы его закончите к 15 часам. Отдыхайте до 15 часов следующего дня.

На четвёртый день в 15 часов приступайте к последнему повторению. Закончить его целесообразно к 22 часам и сразу же лечь спать.

На следующий день экзамен. **Вас ожидает успех!** Нет никаких сомнений.

И ещё, во время подготовки ешьте питательную и разнообразную пищу. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Но перед экзаменом не следует слишком много есть.