

Психологічна підготовка до сесії

ЯК ПСИХОЛОГІЧНО ПІДГОТУВАТИ СЕБЕ ДО СЕСІЇ?

- 1. Оціни, що найбільше тебе лякає в підготовці до сесії.**
- 2. Склади список тих труднощів, з якими, на твою думку, доведеться зіткнутися. Це допоможе розібратися в проблемах і в їх усвідомленні тобою.**
- 3. Згадай, чи була у тебе на попередніх етапах схожа складність? Чи вдавалося тобі впоратися з нею і як? Що саме допомогло впоратися? Подумай, що б ти зробив по-іншому. Що саме з цього позитивного досвіду тобі допомогло б і цього разу.**
- 4. Подумай, хто міг би допомогти тобі в ситуації підготовки до сесії: батьки, друзі, Інтернет, педагоги або ще хто-небудь.**
- 5. Проявляй ініціативу в спілкуванні з приводу майбутньої події.**

Мотивація успіху:

- **формування спонукання до успіху.**
- **постановка мети і завдань у конкретних видах поведінки та в житті загалом.**
- **потяг до знань.**
- **виховання впевненості в тому, що з будь-якої ситуації можна знайти вихід !**
- **спонукання до успішного розв'язання проблемної ситуації.**

Психологічний портрет людини, готової успішно скласти іспити:



Упевнений у своїх силах

**Забезпечує собі високий ступінь мотивації до
успішного складання іспиту**

**Ефективно використовує час, відведений на
підготовку до іспиту, не відкладає справ на потім**

Доводить розпочату справу до завершення

Як успішно здати сесію: поради психолога

Іспит – це завжди стрес. Але що нам заважає з ним впоратися? Підготовка до відповіді на усному іспиті – складний і важливий етап. Від того, що вам вдасться згадати, і буде залежати ваша оцінка. Якщо у вас хороша зорова пам'ять і ви добре підготувалися до іспиту, то сторінка підручника або конспекту лекцій сама спливе перед очима. Треба тільки зосередитись і неодмінно заспокоїтись (Якщо ви схвильовані, то закрийте очі, розслабтеся, згадавши на хвилину щось смішне або приємне).



Пропонуємо декілька універсальних рецептів для успішної тактики виконання **письмового** іспиту.

1. Зосередьтеся! Поспішайте не поспішаючи! Жорсткі рамки часу не повинні впливати на якість відповідей.

2. Почніть з легкого! Почніть відповідати на ті питання, в знанні яких ви впевнені. Так ви звільнитеся від нервозності, і вся енергія буде спрямована на більш важкі питання.

3. Пропускайте! Треба навчитися пропускати важкі або незрозумілі завдання: у тексті завжди знайдуться такі запитання, з якими ви обов'язково впораєтесь. (Повертайтеся до пропущених питань після того, як відповіли на легкі або прості питання).

4. Читайте завдання до кінця! Інакше можна зробити прикрі помилки в найлегших питаннях.

5. Думайте тільки про поточне завдання!

6. Виключайте! Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати відразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять.

7. Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути пробігти очима і помітити явні помилки.

5 ЗОЛОТИХ ПРАВИЛ:

- I. Потрібно грамотно розподілити сили.**
- II. Уникати зубріння.**
- III. Планування відпочинку.**
- IV. Харчування повинне бути повноцінним і збалансованим.**
- V. Займіться спортом.**

Психологічна готовність до тестування – це

1

сума особистого досвіду, знань, умінь та навичок

2

уміння користуватися своєю інтелектуальною стратегією

3

розвинута інтуїція, формування впевненості в собі

4

подолання почуття невідомого

5

формування певного ставлення до тестових завдань та тестової ситуації взагалі

ЗНАННЯ

ЗДІБНОСТІ

*У досягненні
успіху провідну
роль
відіграють:*

НАПОЛЕГЛИВІСТЬ

ХИСТ

Як найкраще запам'ятати матеріал?

1

Запам'ятовування буде значно кращим, якщо спробуєте знайти в тексті провідну думку, виділити її аргументацію, визначите перехід до наступної — працюйте у книжці з олівцем, робіть помітки

2

Повторювати матеріал треба вдумливо, зосередившись на змісті. 20-30 % інформації, якщо її не повторювати, втрачається за перші 10 годин після «завантаження»

3

Особливо напружуй свою пам'ять на початку і в кінці уроку чи тексту, адже ці місця найгірше запам'ятовуються

4

При сортуванні та класифікації матеріалу для запам'ятовування не забувай про обсяг короткострокової пам'яті — 10 знаків (± 2 знаки)

5

Для міцного запам'ятовування матеріалу вистачить уважно прослухати чи прочитати потрібну інформацію

6

Механічне повторення ефективне, коли треба запам'ятати правила, формули, дати, фактичний матеріал

7

Давно помічено, що найлегше забути тільки-но вивчене – це спробувати зразу запам'ятати щось цілковито інше. Знаючи про це, не вчіть історію одразу після математики. Краще почитати літературу

8

Намагайтеся уявляти інформацію, яку треба засвоїти у незвичайному поєднанні

9

Спробуйте знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі, проведіть якусь паралель з особистим життям, власним досвідом. Адже цікаве запам'ятовується набагато легше

Як поводитися під час іспиту?

- 1) Позбутися хвилювання у перші хвилини іспиту допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте — хвилювання, невпевненість.
- 2) Не слід лякатися та засмучуватися у першу ж хвилину іспиту, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадаєте й інші відповіді.
- 3) Якщо не знаєте відповіді, то краще запитання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде потім повернутися.
- 4) Відповідайте впевнено, чітко формулюйте свою думку.
- 5) Контроль над екзаменаційним стресом

Загальні поради: як упоратися з екзаменаційним стресом?

Ø Повірте в себе. Ви не змогли б навчатися, якби і були на це не здатні. А це значить, що якщо ви виділите достатньо часу і підготуєтеся до іспиту належним чином, то обов'язково його складете, без зайвого хвилювання.

Ø Не намагайтеся завжди зробити все. Завжди бути успішним і тягтися до зірок — це прекрасно. Але при цьому необхідно дотримуватися балансу. Думаючи, що оцінка нижча за "відмінно" означає провал, ви зводите для себе гори марного стресу. Необхідно завжди намагатися робити все добре, але не забувати, що ніхто не може постійно залишатися ідеалом.

Ø Плануйте й уживайте послідовних заходів для подолання проблем. Якщо чогось не розумієте в матеріалі курсу, то розладом і стресом ви не позбудетеся проблем. Необхідно вирішувати їх спочатку, дотримуючись порад викладача, або шукати допомоги в товаришів.

Ø Не тримайте все в собі. Шукаючи підтримки у друзів і ділячись із ними проблемами, ви значно знижуєте свою тривогу перед майбутнім іспитом.

Ø Дивіться на все у перспективі. Іспити можуть здаватися вам найзначнішою подією зараз, але в контексті всього вашого далекого життя це лише невелика її частина.

Як скласти іспит?

10 корисних порад від психологів

1. Шукайте допомоги: запитайте у вашого викладача, як найефективніше підготуватися до іспиту та як поводитися на ньому.
2. Влаштовуйте собі короткі перерви під час підготовки до іспиту. Якщо ваш мозок утомився, він не зможе запам'ятати нічого.
3. Плануйте свій час. Відведіть достатній час на сон; харчуйтеся розумно.
4. Займайтеся фізичними вправами — прогулюйтеся, бігайте, займайтеся спортом або будь-якою фізичною активністю, приємною вам.
5. Залишайтеся позитивно налаштованими — не думайте про майбутнє або про можливий провал.
6. Налаштуйтеся на перемогу й будьте готові зробити максимально від вас залежне.
7. Будьте пильні - якщо ви відчуваєте нездоровим, поговоріть із кимось про своє занепокоєння.
8. Не будьте занадто розслабленими! Невеликий стрес навіть корисний, тому що змушує вас готуватися інтенсивніше.
9. Чиніть розумно — якщо обговорення іспиту з друзями засмучує вас — не робіть цього! Забудьте про складний іспит! Що минуло, того не змінити й не виправити!
10. Невелика фінальна порада. Якщо ви займаєтеся ввечері, не лягайте спати одразу після навчання. Ваш мозок і далі аналізуватиме інформацію й нескоро заспокоїться. Краще влаштуйте собі невелику вечірню прогулянку.

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло, дихальні та м'язеві психотехніки):

Керування диханням - це ефективний засіб впливу на тонус м'язів. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте грудне, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій))

- достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сна: засипати і прокидатись в один і той самий час)

- **достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика**



- **танці** (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота)

- **фітотерапія, гомеопатія** (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої)



- *масаж* (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам)



- *терапія кольором* (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість)

- *ароматерапія* (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервове напруження)

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив)



- заняття улюбленою справою , хобі (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм...)



- музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій)

- спілкування з сім'єю, друзями



- спілкування з природою(природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії)
- спілкування з тваринами

- медитації, візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.)



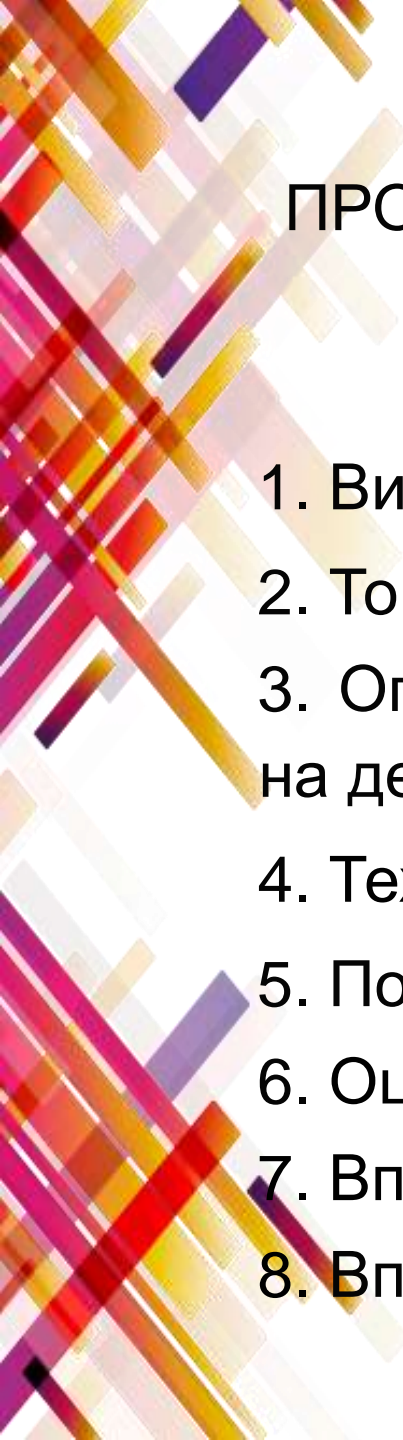
- аутотренінги (самонавіювання)(емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них)



Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану
(вплив на думки, зміна світогляду)

Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню.

Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.



ПРОСТІ ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

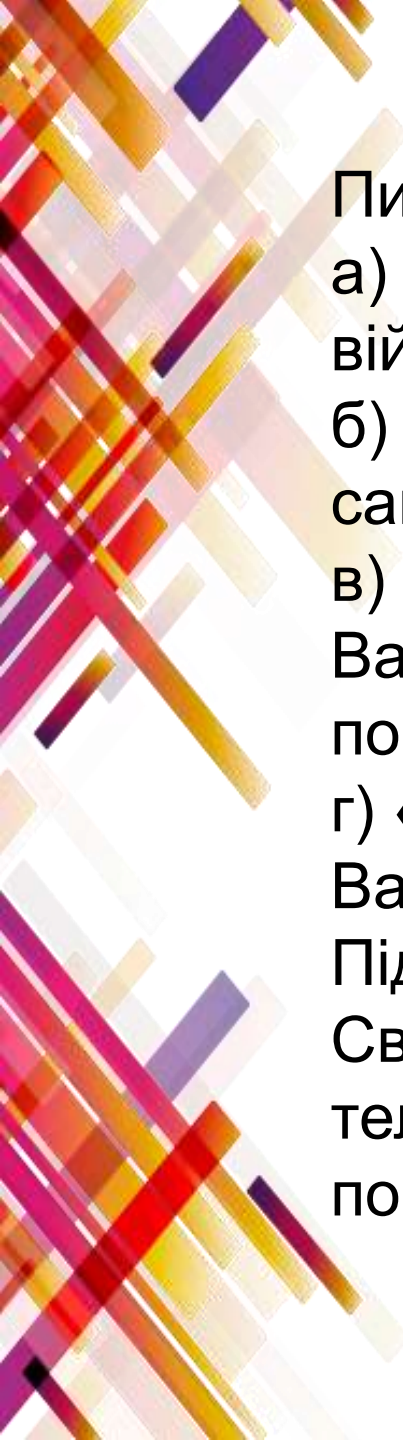
1. Випийте склянку води маленькими ковтками.
2. Торкніться будь-якої поверхні.
3. Огляньте простір навколо себе, фокусуючи увагу на деталях.
4. Техніка 5 елементів.
5. Порахуйте від 20 до 0 вголос.
6. Оцініть температуру приміщення та власного тіла.
7. Вправа «Заземлення».
8. Вправа «Метелик».

Географія –
розвитку і функціонування території
... і про управління цими системами.



ТЕХНОЛОГІЯ «МЕТОД КЛЮЧ ХАСАЙЯ АЛІЄВА»

1. «ХЛЪОСКАННЯ РУКАМИ ПО СПИНІ» 30-60 РАЗІВ / 30-60 СЕК
2. «ЛИЖНИК» 60 СЕК.
3. «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ» 60 СЕК. (в найбільш зручному для вас ритмі)
4. «ВИС ВПЕРЕД-НАЗАД» 60 СЕК. (робити цю вправу з 3 частин)
5. «ЛЕГКИЙ ТАНЕЦЬ» 60 СЕК.



Питання для есе:

а) «Як Ви відчували себе перші два тижні війни?»

б) «Яким чином Ви долаєте тривогу, страх, самотність, агресія, якщо такі стани у Вас є?»

в) «Як Ви відчуваєте себе зараз? Чи потрібна Вам допомога? Як Ви допомагаєте тим хто поруч?»

г) «Як Ви плануєте своє життя в майбутньому? Ваші життєві плани?»

Підпишіть будь-ласка група та прізвище та ім'я. Свої запитання та есе надсилайте на вайбер за телефоном: 096-08-24-801 чи на електронну пошту svitlanakalinkina007@gmail.com

**Успіху вам в усіх
починаннях!**

