

# **Советы ученикам.**

## **Как преодолеть лень, тревогу и усталость при подготовке к экзаменам.**

Знаете ли вы, ребята, что успех на экзаменах связан не только с глубоким знанием учебных предметов – он во многом определяется следующими факторами:

- высокой самодисциплиной
- умением контролировать время подготовки и отдыха
- способностью к преодолению эмоциональных и умственных нагрузок и барьеров.

Научиться преодолевать лень, тревогу и усталость можно с помощью несложных приемов, которые предлагают психологи.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ УМЕНИЯ ПЛАНИРОВАТЬ ВРЕМЯ:**

**1. Упражнение «Слоновая техника»** – поможет сформировать привычку делить большой объем работ на маленькие, ежедневные задачи.

Главную задачу следует вообразить в виде слона. Например, при подготовке к экзамену по литературе в виде слона можно вообразить все художественные произведения, содержание которых необходимо знать. Конкретные произведения А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого и т.п. представляются в виде ушей, хвоста, ног, хобота и других частей тела воображаемого слона. Решение маленьких задач, т.е. чтение и анализ отдельных произведений, поможет поглотить «слона» в целом.

**Инструкция:** При выполнении упражнения «Слоновая техника» пользуйтесь следующими конкретными правилами:

- относитесь спокойно к большим «слонам» (объемам задач);
- в своем воображении разрежьте «слона» на маленькие удобные кусочки;
- сосредоточьтесь на задачах дня и «заглатывайте» кусочки каждый день;
- позаботьтесь о том, чтобы съесть одного и того же «слона», пока от него ничего не останется, а затем принимаетесь за другого.

**2. Упражнение «Вопросы к себе»** – помогает научиться решать большое количество задач в короткие сроки и правильно организовать время.

**Инструкция:** Непосредственно перед каждым важным этапом подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы:

- Какова моя цель на этом этапе?
- Сколько времени в моем распоряжении?
- Как лучше использовать это время?
- Какие задачи нужно решить в первую очередь?
- В какой последовательности должны решиться эти задачи?
- Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВНИМАНИЯ:**

**1. Упражнение «Прогулка»** – помогает тренировать наблюдательность, объем внимания, зрительную память.

**Инструкция:** Вспомните какую-либо знакомую улицу города, в котором вы жили раньше или живете сейчас. Затем представить себе прогулку по какой-либо стороне этой улицы. Гуляя в своем воображении по левой или правой стороне улицы, вспомните все стоящие на ней дома, театры, магазины, автобусные остановки. Вспоминать надо здание за зданием, ничего не пропуская.

**2. Упражнение «Спички»** – помогает тренировать наблюдательность, объем внимания и зрительной памяти.

**Инструкция:** Приготовьте коробок спичек и лист бумаги. Возьмите из коробка несколько спичек, не пересчитывая. Бросьте их на стол перед собой. Сосчитайте до трех, рассматривая, как они лежат, затем прикройте листом. Спросите себя, сколько спичек вы бросили? Если, например, восемь, возьмите из коробки восемь спичек и на открытой части стола разложите их так, как те, что лежат под газетой. Проверьте себя: откройте на две секунды лист, исправьте ошибки и проверьте себя снова.

**3. Упражнение «Юлий Цезарь»** –помогает тренировать распределение внимания.

**Инструкция:**

- Перемножьте в уме 36 на 24. Одновременно записывайте на листе бумаги хорошо известное стихотворение.
- Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги

умножайте 36 на 24.

- Читайте вслух незнакомый текст, одновременно выполняя в уме какие-либо вычисления.
- Переписывайте из книги текст, одновременно производя вычисления в уме. Делайте то же самое, но у громкоговорящего приемника, телевизора.
- Делайте то же самое, но попросите окружающих задавать Вам вопросы. Отвечайте на них, не прекращая переписывать текст из книги.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ :

**1. Упражнение «Утро»** – помогает развить способность контролировать эмоциональность, тревогу и беспокойство.

**Инструкция:** Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

- Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?
- Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации?
- Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидятся, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности.

**2. Упражнение «Вечерний взгляд назад»** – направлено на тренировку долговременной памяти и эмоционального равновесия.

**Инструкция:** Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

**3. Упражнение «Экспресс-сочинение»** – направлено на тренировку образной памяти.

**Инструкция:** Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные.

Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: дверь, верфь, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб. Пример такого сочинения: «Босс встретился со своим другом по кличке «Краб». Намечалась серьезная операция по доставке японских зонтов. Они вошли в лифт новой высотной гостиницы «Грач» и прокрались в дверь своего номера. Раздались звуки марша. Затем по радио передавали, что загорелась верфь и что необходим жгут для оказания помощи».

Пример усложненного задания – написать сочинение из десяти слов, начинающихся с одной буквы, например «Р».

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ:**

**1. Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне»** – направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.

**Инструкция:** Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п.

В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

**2. Упражнение «Круговая кинолента»** – направлено на тренировку навыка контроля чувств.

**Инструкция:** Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно выбрать сначала 5-7 кадров. При этом мысленно «склейте» первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров-событий.

Начните «крутить» эту киноленту на внутреннем экране от первого до последнего кадра, затем еще раз, затем еще раз с большей скоростью. На любом кадре остановите «просмотр» и попробуйте прокрутить киноленту в обратном порядке с нарастающей скоростью.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ХОРОШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ

Несмотря на дефицит времени, вы, ребята, обязаны помнить о своем здоровье. Физическая активность обеспечивается нехитрыми упражнениями.

***Бег трусцой и простой (обычный) бег*** – бег трусцой наиболее удобен, так как всегда можно найти подходящую улицу или дорогу за порогом дома. Бег улучшает обменные процессы, необходимые для здоровья.

***Езда на велосипеде*** – этот вид упражнений укрепляет мышцы, предупреждает повреждения суставов.

***Ходьба*** – основное преимущество ходьбы как физического упражнения заключается в возможности заниматься в любом месте и в любое время: на улице, в помещении, даже тогда, когда ожидаешь транспорт. Однако надо помнить, что ходьба требует в три раза больше времени для достижения того же эффекта, который дает бег.

Источники: сайт Института Специальной Психологии  
и Педагогики им.Рауля Валленберга;  
сайт [www.proforientator.ru](http://www.proforientator.ru)

*Материал подготовила Анета Кожанова,  
родитель, психолог.*