

Рекомендации педагога-психолога ГАПОУ «Казанский педагогический КОЛЛЕДЖ»

1. «Памятка первокурсника» – рекомендации по организации учебной деятельности и общения для студентов первого курса всех специальностей
2. Памятка студентам "Чем опасно недосыпание"
3. Памятка студентам "Социальные сети: польза и вред"
4. Памятка студентам "О вреде сквернословия"
5. Памятка студентам "Как справиться со стрессом"
6. Памятка студентам "Как подготовиться к сессии"

Памятка первокурсникам.

Памятка первокурсника «Памятка первокурсника» – рекомендации по организации учебной деятельности для студентов первого курса.

Тебе, первокурсник!

Уважаемый первокурсник!

Поздравляем тебя с началом учебного года. Впереди у тебя яркая, насыщенная событиями студенческая жизнь: учеба, веселые студенческие праздники, экзаменационные сессии и единый студенческий дух.

Студенческая жизнь - это, прежде всего, учеба, поэтому не забывайте о главном предназначении студента – научиться приобретать знания, уметь работать самостоятельно. Полученное образование поможет тебе добиться высот в профессиональной деятельности. Не ограничивай себя только занятиями, старайся узнать и сделать больше, принимай участие в студенческой жизни училища. Не бойтесь идти вперед, вам всегда придут на помощь ваши друзья-студенты, а классные руководители, преподаватели и руководство колледжа помогут советом и делом.

Желаем тебе здоровья, успехов, отличных оценок и удачных начинаний!

Настоящая памятка позволит тебе лучше ориентироваться и планировать свое время в течение первого, весьма важного года. Помни, что от твоего умения правильно организовать свои занятия в решающей степени будет зависеть твой дальнейший успех.

Отличительная особенность обучения в колледже - необходимость постоянно работать самостоятельно. К сожалению, как показывает практика, не все первокурсники сразу готовы к такой системе обучения. Не всегда получается правильно спланировать время, организовать место для занятий, преодолеть какие-либо внутренние психологические

проблемы и барьеры.

Впереди интересная студенческая жизнь! Но чтобы она была не только интересной, но и продуктивной, чтобы хватило сил и на учебу, и на развлечения, воспользуйтесь несколькими советами:

- Привыкните выходить на 15-20 минут раньше - это сэкономит ваши нервы, нагрузка на которые будет повышена на первых порах.
- Важно находить баланс между учебой и развлечениями, выполнением заданий и отдыхом.
- Важно не накапливать дефицит сна - ложитесь пораньше спать.
- Питание должно быть регулярным и сбалансированным.
- Старайтесь не терять здравый смысл, относитесь к своему здоровью ответственно, возьмите в союзники чувство юмора.

Все у вас получится!

Главное в период обучения - это научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения.

Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтра. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

Лекции.

Слушание и запись лекций - сложные виды учебной работы.

Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Слушая лекции, надо отвлекаться при этом от посторонних мыслей и думать только о том, что излагает преподаватель. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал.

Цель составления конспекта: - фиксирование материала с возможностью повторения в любое время; - возможность использования конспекта и другими лицами; - закрепление связи ярких ассоциаций со смыслом, идеями.

Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое

«конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Некоторые студенты просят иногда лектора «читать помедленнее». Но лекция не должна превращаться в «диктовку». Это очень вредная тенденция, ибо в этом случае студент механически записывает большое количество услышанных сведений, не размышляя над ними.

Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: "важно", "особо важно", "запомнить" и т.п. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов. Работая над конспектом лекций, всегда используйте не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

Подготовка к сессии

Подготовка к экзаменационной сессии и сдача зачетов и экзаменов является ответственным периодом в работе студента. Seriously подготовиться к сессии и успешно сдать все экзамены - долг каждого студента. Рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы перед первым днем начала сессии были сданы все контрольные работы, зачеты, выполнены другие работы, предусмотренные графиком учебного процесса.

Основное в подготовке к сессии - это повторение всего материала, курса или предмета, по которому необходимо сдавать экзамен. Успевает только тот, кто хорошо усвоил учебный материал. Если Вы плохо работали в семестре, пропускали лекции, слушали их невнимательно, не конспектировали, не изучали рекомендованную литературу, то в процессе подготовки к сессии Вам придется не повторять уже знакомое, а заново в короткий срок изучать весь материал. А это часто оказывается невозможно сделать из-за нехватки времени.

В дни подготовки к экзаменам избегайте чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуйте труд и отдых. Можно рекомендовать на этот период следующий режим дня:

- подъем в 6:30-7:00, утренний туалет, гимнастика, завтрак (не более часа);

- 8:00-8:30 - занятия (для них все должно быть подготовлено еще с вечера). Краткие паузы (5-10 минут) для отдыха устраивай через каждые 50-55 минут интенсивной работы. После 2-3 часов занятий - получасовой перерыв. После перерыва можно сосредоточенно позаниматься еще 2-2,5 часа.

- 14.00 – обед. Сразу же после обеда заниматься не рекомендуется, так как это окажется малопродуктивным. Лучше сделать прогулку, выполнить какую-либо работу, не связанную с подготовкой к экзамену, отдохнуть (если есть потребность, сон - самый лучший вариант).

- 15.30 - затем надо опять напряженно позаниматься 2,5-3 часа и 1-2 часа после ужина. Не засиживайтесь за полночь.

При подготовке к сдаче экзаменов старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно, перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени.

Как запоминать материал?

1. Заучивай с желанием знать и помнить.
2. Ставь цель запомнить надолго.
3. Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотношением, смысловой группировкой – кто хорошо осмыслит, тот хорошо запоминает и долго помнит.
4. Начинай повторять до того, как материал стал забываться.
5. Заучивай и повторяй небольшими дозами.
6. Лучше учить по одному часу 7 дней, чем 7 часов подряд в один день.
7. Память любит разнообразие, после математики учи историю, после физики – литературу.
8. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, черти графики, изображай то, что усваиваешь, сравнивай с тем, что знал раньше.
9. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайся воспроизвести, закрыв книгу.
10. Никогда сразу не обращай к книге, если что-нибудь забыл, постарайся припомнить сам.

Как жить в студенческой группе?

«Человек, отделяющий себя от других людей, лишает себя счастья, потому что чем больше он отделяет себя, тем хуже его жизнь»

Л.Н. Толстой

Каждый день ты встречаешься с самыми разными людьми. Чаще всего, наверное, тебе приходится общаться с одноклассниками, и все они не похожи друг на друга, отличаются характерами и привычками. Строить взаимоотношения в коллективе очень нелегко. Наверняка в твоей группе есть люди, которые тебе нравятся, с кем интересно и легко общаться, а есть и такие, которые неприятны. Ты стараешься их не замечать, потому что они обладают недостатками, которых ты терпеть не можешь в людях и не желаешь прощать. Как поладить со всеми? Ведь тебе придется видеть этих людей изо дня в день несколько лет. Искусство общения с

окружающими очень непростое и требует тренировки и терпения. В самом деле, как сохранить свое достоинство, общаясь с неприятным тебе человеком и, наоборот, как поддерживать хорошие отношения с друзьями?

***Быть может, ответить на этот вопрос ты сможешь самостоятельно, прочитав следующее высказывание:
«Совершеннейший из людей тот, кто любит всех ближних своих и делает им добро, без разбора, хороши они или дурны»***

Мухаммед.

Конечно, ты стараешься общаться с теми, кто тебе приятен, интересен и относится к тебе доброжелательно, но ведь приходится общаться не только с ними. Например, с тобой учится какой-нибудь неразговорчивый, замкнутый и угрюмый человек, который ни с кем не начинает разговор первый, не участвует в общих делах, редко смеется и по большей части ходит один? Ты думаешь, он зануда и с ним не о чем поговорить? А вот попробуй проверить свою догадку: стоит тебе заговорить с ним, и все выяснится. Возможно, он очень интересный собеседник, только стеснительный. В любом случае ты завоеешь его расположение, потому что проявишь желание общаться с ним.

К любому человеку можно найти подход, каждого можно понять, но тебе выбирать – с кем дружить по-настоящему.

Может быть, ты не сможешь наладить дружеские отношения со всеми одноклассниками, но постарайся вести себя миролюбиво, привлекать к себе своей открытостью и терпимостью к чужим недостаткам, потому что идеальных людей не существует. Убедиться в этом легко – достаточно взглянуть на себя в зеркало и честно оценить собственные качества и недостатки, которые твои друзья все же умудряются тебе прощать. Так что постарайся сохранять доброжелательные отношения со всеми одноклассниками, не обижай никого, но общайся по большей части с теми, кто тебе нравится. Надеемся, что приведенные в предлагаемой памятке советы и рекомендации помогут тебе правильно организовывать свою учебную деятельность, общение, а также сохранять самообладание в сложных ситуациях первого курса.

В ДОБРЫЙ ПУТЬ, ПЕРВОКУРСНИК!

Чем опасно недосыпание



«Сон лучше всякого лекарства»

Для многих из нас лечь спать позже обычного стало настолько обыденным явлением, что мы не обращаем на него внимания. Нехватку сна в рабочие дни мы пытаемся компенсировать отсыпанием в выходные. Особенно «грешит» недосыпом молодёжь, которая для отдыха использует Интернет, и по ночам вместо сна смотрит фильмы, играет в сетевые игры, общается в социальных сетях. К сожалению, отоспаться в прок не получается, поэтому, что бы ни было причиной недосыпа, его результат — навязчивая сонливость. И когда нехватка сна становится хроническим явлением нашей жизни, пора бить тревогу.

Сонливость может подвести нас на работе, учёбе, нанести ущерб отношениям, стать причиной внезапных вспышек гнева и депрессии и даже представлять угрозу жизни. Люди, пренебрегающие полноценным сном, часто жалуются, что чувствуют себя, как будто в тумане, что у них сильно болит голова и т.д.

Разберёмся, какие проблемы поджидают того, кто игнорирует необходимость полноценного сна:

1. Недостаток сна вызывает замедление мыслительных процессов. Недосып приводит к понижению реакции и концентрации внимания. В случае недостатка сна труднее сосредоточиться и легче ошибиться. Это мешает выполнить задачи, которые требуют логического рассуждения или комплексного подхода. Принятие решений становится более трудным процессом, потому что невозможно правильно оценить ситуацию.

2. Недосыпание ослабляет память. Дело в том, что во время сна вся новая информация, которую мы почерпнули за день, включается в краткосрочную память. При этом различные фазы сна играют различные роли в обработке

новой информации и переводе её в долговременную память. Если сон неполноценный, процессы запоминания нарушаются.

3. Недостаток сна ухудшает способность к обучению. Поскольку мы не можем сосредоточиться, нам становится труднее усваивать информацию, таким образом, невозможно учиться эффективно (в том числе осваивать новые приёмы и техники).

4. Недостаток сна влияет на психику. Нехватка сна значительно изменяет настроение. Не выспавшись, мы становимся раздражительными и агрессивными, не справляемся с эмоциональным напряжением. Регулярные конфликты со своими близкими, друзьями – в их основе может быть повинен дефицит сна.

5. Самая большая опасность недосыпа: замедление реакции. Пренебрежение полноценным сном ставит под удар не только учёбу и работу, а даже жизнь. Ведь сонливость замедляет скорость реакции и сродни алкогольному опьянению. Только на дорогах ежегодно почти 100 000 аварий случаются по вине усталого водителя. И почти треть водителей хотя бы раз в жизни засыпали за рулем. В спорте сонливость тоже гарантия проблем – замедляется время реакции и спонтанного реагирования.

6. Износ организма. Недостаток сна приводит к износу сосудистой системы. Недосыпание увеличивает риск развития инфаркта и гипертонии. Медики констатируют: если Вы недостаточно спите, не помогут ни физические нагрузки, ни правильное питание, ни приём витаминов. Поэтому во главе здорового образа жизни стоит полноценный, достаточный сон.

Так сколько же нужно спать, чтобы не причинять себе вреда? Конечно, у всех людей разная «сонная» потребность. Это зависит от возраста, пола, нагрузок. Новорожденные спят по 20 - 23 часов в сутки, 16 - летнему подростку необходимо спать не менее 9 часов. Взрослому человеку на сон требуется отводить не менее 7 - 8 часов в сутки.

Помните! Если Вы сумеете обеспечить себе достаточное количество сна, Ваша память и реакция улучшатся, учёба будет отнимать меньше сил, а занятия принесут долгожданные результаты. Полноценный отдых и сон поможет Вам сохранить здоровье и молодость.

Социальные сети: польза и вред



Чем же так манят нашу молодёжь социальные сети? Рассмотрим положительные и отрицательные стороны общения в соц. сетях.

Положительные стороны социальных сетей:

1. Скорость поиска. В социальных сетях можно без проблем найти нужное видео, музыку, человека, а также просто отыскать единомышленников. Регистрируясь в социальной сети, пользователь сообщает свои имя и фамилию, а также другие данные – возраст, учебные заведения, контактные телефоны. Это позволяет в считанные секунды найти любого человека, при условии, что он указал достоверные сведения о себе. Это очень весомый плюс – ведь раньше для того, чтобы найти друзей детства или одноклассников требовалось гораздо больше времени.
2. Простота общения и обмена информацией. Конечно же, у каждого из нас есть мобильный телефон, и мы можем обмениваться информацией посредством смс и ммс сообщений. Но ведь на это уходит немалое количество денег. Гораздо удобнее пересылать данные в соц. сетях. Имея аккаунт в социальной сети, человек находится в курсе всего, что происходит с его друзьями, он может зайти на страничку любого интересующего его человека, посмотреть фотографии, прокомментировать новости или просто пообщаться. Это очевидное достоинство соц. сетей – сегодня общаться стало гораздо проще и удобнее.
3. Создание круга интересов. Чем бы ни увлекался человек, можно не сомневаться, что в социальной сети он обязательно найдет своих единомышленников. Для этого существуют интересные сообщества и группы, в которых можно совершать определенные покупки, обменять что-либо и даже найти работу.

Отрицательные стороны социальных сетей:

1. Расход большого количества времени. Для кого-то соц. сети – это отличный шанс «убить» время, а для кого-то – это просто потраченные впустую часы. Ведь это время можно провести с гораздо большей пользой: встретиться с друзьями, приготовить вкусный ужин или же заняться самообразованием.
2. Отрешение от реального мира. В социальных сетях мы позиционируем себя несколько иначе, нежели в жизни. Опираясь на современные исследования в области Интернет - общения, можно сказать, что 70% активных посетителей социальных сетей приукрашивают свою жизнь. Кроме того, возможность изменить реальность и предстать в социальной сети богатым и успешным также многих прельщает. В итоге есть риск настолько вжиться в созданный виртуальный образ, что, так сказать, вернуться вовремя на землю не всегда получается.
3. Деградация личности. Если обратить внимание на речь чрезмерно активных пользователей социальных сетей, то можно заметить бессмысленность большинства их разговоров и присутствие в них непонятных обычным людям слов, типа «лайкнуть», «юзать», «лол» и т.д.
4. Потеря навыков социального общения. Подмена реального общения ведет к потере чувства реальности и навыков социального общения. В живом разговоре нельзя поставить смайл. Понятия «добавить в друзья», «удалить из друзей», создают ощущение, что в реальной жизни так же просто строятся отношения, а это не так. Добавь на страницу свечу памяти по погибшим, добавь георгиевскую ленточку, гвоздику и т.д. в честь Дня Победы. Вместо реальной гвоздики ветеранам, вместо активной помощи благотворительным организациям и пострадавшим людям - человеку в сети кажется, что он, добавив картинку, сделал дело.
5. Вероятность возникновения зависимости. Соц. сети обладают большим аддиктивным потенциалом, т.е. значительным риском возникновения зависимости. Особенно подвержены этому подростки, у которых отсутствие доступа в Интернет может вызвать настоящую психическую «ломку».
6. Социальные сети — поле деятельности для мошенников и недоброжелателей. Не многие задумываются, что размещение чрезмерного количества фотографий, наиболее подробных данных о себе, может обернуться против них.
7. Вред здоровью. Постоянное присутствие в соц. сети может нанести определенный вред здоровью. Многочасовое сидение за компьютером может привести к снижению зрения и гиподинамии.

8. Потеря мотивации к работе. Человек, попавший в зависимость от социальных сетей, становится менее активным. Сегодня на многих предприятиях вход сотрудников в соц. сети недоступен, так как подобное общение сильно отвлекает от работы. ь

Исходя из всего написанного выше, можно сделать вывод: Социальные сети не несут в себе вреда, если пользоваться ими в меру.

ПОМНИТЕ! Активное общение в социальных сетях является лишь дополнением к полноценному живому общению. Нужно уметь брать от социальных сетей только хорошее и отсеивать плохое!

О вреде сквернословия

«Не употребляй нецензурных и вообще никаких грязных, ругательных слов. Проходя через твоё сознание, твой язык, они загрязняют тебя, твой ум, твою душу. Употребляя грязные слова, ты сам становишься грязнее»

Ф.Г. Углов



Русский язык всегда отличался от других красотой, гибкостью и разнообразием, недаром его называют великим и могучим. Но огромное число русскоговорящих взрослых и даже детей зачастую вставляют в свою речь мат. Молодые люди и девушки свободно сквернословят в своих компаниях. Дети, слыша брань родителей, засоряют свой язык, даже не понимая смысла произносимых слов. Сегодня мат проник в литературу и на телевидение.

Так что же такое сквернословие? Является ли мат частью национального языка или это признак нашего духовного и нравственного разложения? Сквернословие происходит от слова «скверна». В словаре В. Даля сказано: «скверна - мерзость, гадость, пакость, всё гнусное, противное, отвратительное, непотребное...». Корни сквернословия уходят в далёкую языческую древность. Скверные слова были включены в заклинания, обращённые к языческим божествам, мат являлся языком общения с демонами. Наши предки произносили эти слова, призывая себе на помощь демонов зла. Ведьмы и колдуны использовали сквернословие в своих наговорах, насылая проклятие.

Именно с этим связан механизм влияния сквернословия на человека. Мат пробуждает в его подсознании доставшиеся человеку вместе с генной памятью «психовирусы». Употребляя мат в разговоре с друзьями, родными, современные люди, сами того не подозревая, совершают сокровенный ритуал, призывая зло.

Заблуждением является общепринятое мнение насчет того, что мат — это славянская традиция. Сквернословие на Руси примерно до середины 19 века

не только не было распространено, но и являлось уголовно наказуемым. Во времена Михаила Фёдоровича и Алексея Михайловича за сквернословие полагалось телесное наказание.

Потом пришли иные времена. Грубая брань зазвучала сначала в кабаках, а потом выплеснулась на улицы городов. В 19 веке сквернословие постепенно из ругани превратилось в основу языка фабричных рабочих и мастеровых.

Как же влияет сквернословие на здоровье?

Ученые Российской академии наук пришли к выводу, что при помощи словесных мыслеобразов человек созидает или разрушает свой наследственный аппарат. Оказывается, ДНК способна воспринимать человеческую речь и читаемый текст по электромагнитным каналам. Одни сообщения оздоравливают гены, другие травмируют, подобно радиации. Например, добрые слова пробуждают резервные возможности генетического аппарата, а проклятия, матерщина вызывают мутации, ведущие к вырождению. Любое произнесенное слово не что иное, как волновая генетическая программа, влияющая на нашу жизнь и жизнь наших потомков. Другая группа ученых под руководством доктора биологических наук И.Б. Белявского семнадцать лет занималась проблемой сквернословия. Они доказали, что заядлые матерщинники живут намного меньше, чем те, кто не сквернословит, потому что в их клетках очень быстро наступают возрастные изменения и проявляются различные болезни.

О том, что сквернословие — далеко не безобидная привычка, говорят нам и другие научные исследования. Группа российских физиков сконструировала специальный аппарат, позволяющий трансформировать звуковые колебания в электромагнитные. В ходе изучения влияния на растения энергетического потенциала слов, в том числе и бранных, учёные установили, что почти все «обруганные» матом семена растений погибли, а выжившие стали генетическими уродами, не способными программировать развитие здоровой жизни.

К сожалению, сквернословие негативно влияет не только на здоровье тех, кто ругается, но и тех, кто вынужден слушать ругательства. А ведь наши предки давно знали, что злые слова убивают. Есть прекрасная мудрость: "Словом можно убить, словом можно спасти».

Сквернословие - оружие неуверенных в себе людей. Грубость позволяет им скрыть собственную уязвимость и защищает их.

Матерная брань — это не только набор непристойностей. Подобная лексика свидетельствует о духовной болезни человека. Ведь слово — не просто набор звуков, выражающих мысль. Оно способно очень многое рассказать о нашем душевном состоянии.

Сократ говорил: "Каков человек, такова его и речь".

Помните! Мы сами творим свою жизнь. Подбирая слова, включая внутренний контроль, мы можем спасти себя, сделать свою жизнь добрее, а можем сами же разрушить всё, что нам дано.

Стресс под контролем



Стресс во время сессии. Редкого студента не "напрягает" сессия, недаром студенческая молва гласит: "От сессии до сессии живут студенты весело..." И вот она приходит, как неизбежность, как рубеж, и ты идешь, то в бой, то на Голгофу... Зачеты, экзамены, все надо сдать в срок. Каждый ставит свою "планку" качества, но абсолютно все мечтают сдать ее, пройти рубеж, который с каждой сданной сессией приближает нас к заветному диплому.

Для того, чтобы ты был удовлетворен своими результатами, повысил уверенность в своих силах и способностях, необходимо справиться, в первую очередь со своими страхами и волнением. Вспомните ситуацию, когда от волнения бросало то в жар, то в холод, когда забываешь вдруг все, что учил, помнил и заикаясь "лепечешь" что-то преподавателю. Глубину стресса можно уменьшить, если осознать, что стресс и возбуждение во время сессии являются нормальной реакцией на неизвестность и тогда, вместо дезориентации он будет мобилизовать к работе. Проблем, связанных со сдачей сессии, конечно, много, однако, одной из основных является именно стресс. Обозначим три "ямы" на пути работы со стрессом: неуверенность в себе, плохо поставленная задача, лень. Давайте же учиться "приручать" свой стресс, повышать самоконтроль. Итак, начнем!

Ментальный тренинг (проигрывание в уме предстоящего события) – способ повышения психофизиологических резервов организма. Ментальная тренировка продолжительностью 10–15 мин. частотой 1–5 раз в неделю в течение нескольких месяцев приводит к улучшению показателей психомоторной координации, эмоциональной устойчивости, снижению тревожности. Пройдите в мыслях шаг за шагом по всей ожидаемой ситуации. Представьте весь ход событий экзамена, зачета, взаимодействие с преподавателем.

Если почувствовали страх, то вам, возможно, помогут эффективные советы предков: медленно сосчитайте до десяти; остановитесь и глубоко подышите: медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание, затем выдохните очень медленно через нос, сосредоточившись на

ощущениях, связанных с вашим дыханием. Напрягите все мышцы на 2 секунды, затем расслабьтесь. Думайте в позитивном ключе: «Я могу это сделать. У меня это уже получалось хорошо!».

Прием «Зеркало» (в ситуациях сильного эмоционального возбуждения посмотреть на себя в маленькое зеркало и улыбнуться).

Болевое переключение (подходит для мнительных, излишне чувствительных людей) – больно ущипните себя, уколите скрепкой, иглой.

Очень медленные движения головой: покачивание, повороты, наклоны.

Используйте биологически активные точки: энергично массируйте пальчики рук, особенно суставы.

Рецептов существует много. Каждый студент выберет свой. Выбирайте, и не бойтесь пробовать.

Если же ситуация складывается так, что требуется профессиональная помощь, обращайтесь в психологическую службу университета. Вас ждут и вам помогут.

Как подготовиться к сессии?



«На экзамене первыми сдают нервы». Не правда ли, это очень точная шутка?

«Как вести себя на экзамене»

Уровень стресса значительно повышается на **устных экзаменах**, когда решающее значение имеют и психологическая устойчивость, и владение речью, и умение правильно построить свой ответ и продемонстрировать свои знания.

Несколько меньше стресс на **письменных экзаменах**.

Поведение на письменном экзамене:

- если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе "Стоп!"

Это слово нужно произнести вслух как команду;

- всегда помни: всё, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими

мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твоё сознание, например: «Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я всё знаю»;

- после этого приведи в норму свое дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох.

Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания:

- постарайся не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и

т.п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе;

- просмотрь весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нём содержатся, это поможет

настроиться на работу;

- не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его

СМЫСЛ;

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нём, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, остается только

положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Поведение на устном экзамене:

_ не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет.

Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам билета. Сосредоточь своё внимание не на том, что ты не знаешь, а на том, что ты можешь сказать;

_ собираясь отвечать на билет, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечаю на все вопросы»;

_ поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайся не проявлять своё

волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячь взгляд, установи зрительный контакт с преподавателем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься. Взгляд должен быть внимательным и подвижным. Веди себя уверенно, но не развязно;

_ учти, что к чёткому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель

отнесётся более благосклонно, чем пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шёпотом.

Воспринимай свой ответ, как мысли вслух:

_ если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя

словно язык прилип к нёбу и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд!

Переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно: быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата.

Китайская мудрость гласит: «К вершине горы ведут разные тропинки».

И, если говорить серьезно, то прислушайся к этим советам:

Необходимо учитывать **особенности учебной дисциплины**, по которой предстоит сдавать экзамен. При подготовке к устному экзамену целесообразно систематизировать и повторить весь изученный материал, а при подготовке к письменным экзаменам, важно сосредоточиться на отдельных вопросах.

1. Не надо стремиться выучить к экзамену все (это невозможно)—

лучше **подчеркивать, выписывать и конспектировать важные места.**

2. Полезно **повторять материал по вопросам.** Прочитав вопрос, сначала вспомните и обязательно кратко запишите все, что знаете по этой теме, и

лишь затем проверяйте себя по учебнику. Особое внимание следует уделять правилам, подзаголовкам параграфа – это поможет выделить главные мысли, которые станут опорными пунктами вашего ответа. Очень полезно делать дома шпаргалки – **НО! Ни к чему приносить их на экзамен!**

3. **Вслух** рекомендуется повторять материал тем студентам, у кого развита **слуховая память**. **Рисовать** схемы ответа и картинки рекомендуется тем, у кого преобладает **зрительная память**. И тем и другим необходимо составить план ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.

4. Очень полезный метод, которым пользуются многие при изучении иностранного языка, - **запись слов на карточки**. Его можно использовать и для других предметов, записывая, например, правила иностранного языка, рисуя схемы, отражающие процесс или ход событий, физические законы и т.д.

5. Ответы на самые **трудные вопросы** желательно рассказать однокурснику, другу или соседу по комнате. На устном экзамене легко вспомнится материал, рассказанный и обсужденный накануне.

6. Старайтесь выучить самые сложные вопросы **в первую очередь**.

7. Не повторяйте билеты по порядку. Лучше напишите номера на листочках и **тяните билет, как на экзамене**.

8. Если вам предстоит сдавать экзамен в форме тестов, надо предварительно потренироваться и решить некоторое количество аналогичных.

9. Обязательно сходите на предэкзаменационную консультацию, которая проводится за день или два до самого экзамена. Постарайтесь заранее четко сформулировать вопросы преподавателю.

10. Накануне экзамена нужно еще раз просмотреть конспекты и пособия, вспомнить определения обязательных терминов.

11. Лечь спать нужно пораньше, а с утра ни в коем случае не пытаться возобновить "зубрежку". В этом случае, в памяти может остаться лишь материал, отработанный утром.

12. Ответ на вопрос, **каким идти на экзамен** - первым или последним - неоднозначен. Все зависит от уверенности в своих знаниях, способности выдержать нервное напряжение ожидания.

13. Продумайте, как вы будете выглядеть на устном экзамене (внешний вид). **Провожают по уму, но встречают-то по одежке!**

Персонально для первокурсников! *От того, на какие оценки вы закончите первый семестр, во многом зависит ваша успеваемость в последующие годы. Не секрет, что преподаватели, принимая экзамены, любят полистать зачетную книжку, составить предварительное представление о вас.*

Смотри на всё в перспективе. В данный момент экзамены кажутся тебе самым значительным событием, но с точки зрения всей твоей дальнейшей жизни – это всего лишь решение очередной жизненной задачи. Волнение, будь оно вызвано предстоящим экзаменом или другим важным событием, вполне естественное явление. Главное, чтобы оно не «перехлестывало через край» и не превращалось в панику, а позволяло мобилизовать свои силы и добиваться наилучшего результата.

И в заключение КВНовская шутка: «Приходите на экзамен со свежей головой: во многом придется разбираться впервые».

Уверены, это не про вас!?! Удачи на экзаменах!

