

Выпускник - путь к УСПЕХУ!

КАК ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ СЕБЯ НА УСПЕХ? — АЛГОРИТМ УДАЧИ:

- ✦ Открытость внешнему миру.
- ✦ Активность, действие.
- ✦ Склонность к риску, отсутствие страха перед трудностями при решении проблем.
- ✦ Мощное желание добиться своего, реализация этого желания.
- ✦ Оптимизм



«Как готовиться к экзаменам»

Как достичь психологического комфорта в период подготовки?

- Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- Всякий раз, когда в голову приходят негативные оценки в свой адрес, вспомни о том, что нужно ещё развиваться и развиваться и, естественно, пока еще не можешь быть совершенным, но тем не менее: **«Я люблю себя, я уникален и неповторим!»** Повтори эту фразу вслух, можно перед зеркалом.
- Рационально организуй комфортное **место для занятий**:
 - убери всё лишнее. На столе может присутствовать небольшой любимый сувенир или фотография .
 - поставь на стол предметы или картинку в **желтой и фиолетовой тональности**, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
7. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
8. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны

Как избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного?

Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: *«Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену»*. Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: *«Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»*

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Условия поддержки работоспособности

- Чередовать умственный и физический труд.
- В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
- Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль). Минимум телевизионных передач! Ограничь максимально сидение перед компьютером!

Как запомнить большое количество материала

- Читая учебник, выделяй главные мысли.
- Научись составлять краткий план ответа отдельно по каждой теме на маленьких листочках.
- Готовясь к самопроверке по изучаемой теме, вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов и т.д.

ЗНАЙ!

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Как развивать мышление

- Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями
- Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
- Для развития мышления важно развивать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать между собой предметы или явления. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
- Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в

дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

**Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
И вот ты перед дверью класса ...**

Рекомендации по поведению в момент экзамена.

- ❖ Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».
- ❖ Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
- ❖ Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что у тебя все получится.
- ❖ Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
- ❖ Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
 - задержка дыхания (2–3 секунды).
 - медленный выдох
- ❖ Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
- ❖ Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
- ❖ Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
- ❖ Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- ❖ Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- ❖ Если ты сомневаешься в правильности ответа и тебе сложно сделать выбор - доверься своей интуиции!
- ❖ Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- ❖ Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный

уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Итак, очередной экзамен сдан. Что дальше?

Восстанови растраченный энергетический ресурс:

«Декларация моей самооценности».

«Я — это Я! Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям,

чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.
Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.
Я — это Я, и Я — это замечательно!»

