

Классный час по теме:

«Волнуйтесь спокойно! У вас первая сессия!»

Цель: подготовить психологически студентов первого курса к первой сессии.

Задачи:

1. Познакомить студентов с психотехническими навыками
2. Предложить советы, которые помогут стать более успешными при сдаче сессии
3. Как подготовить рабочее место?
4. Обучить эффективными методиками запоминания информации, релаксация.

Цель: подготовить психологически студентов первого курса к первой сессии.

Задачи:

1. Познакомить студентов с психотехническими навыками
2. Предложить советы, которые помогут стать более успешными при сдаче сессии
3. Как подготовить рабочее место?
4. Обучить эффективными методиками запоминания информации, релаксация.

Форма проведения: психологическая беседа

Категория участников: классный руководитель, студенты 1 курса.

Время: 30 минут

Вступительное слово

Скоро экзамены! Сессия! И сейчас самое время подумать о том, как лучше подготовиться к ним.

В настоящее время экзамены в школе сдают не только старшеклассники, но и подростки и даже младшие школьники. С каждым годом значимость этих экзаменов становится все выше. Умению сдавать экзамены, как ни странно, никто специально не учит. Вместе с тем соответствующие психотехнические навыки очень полезны. Они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно проявить себя на экзамене, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями и т.п. Формирование подобных психотехнических навыков будет полезно абсолютно всем.

На сегодняшнем занятии я предложу вам несколько советов, которые помогут стать более успешными в этом важном деле.

Как подготовиться к сдаче экзамена

1. Подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, удобное расположение учебных пособий, строгий порядок.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-нибудь картинки в этих тонах.
3. Работайте по своему плану. Вдвоем рекомендуется готовиться только для взаимопроверки или консультации, когда в этом возникает необходимость. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
4. Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдете в рабочий ритм, и дело пойдет.
5. Сядьте удобнее за стол, положите перед собой чистые листы бумаги, справа – тетради и учебники. Вспомните все, что знаете по данной теме, и запишите это в виде плана или тезисов на чистых листах бумаги слева. Потом проверьте правильность, полноту и последовательность знаний по тетрадям и учебникам. Выпишите то, что не сумели вспомнить, на правой стороне листов бумаги и там же запишите вопросы, которые следует задать преподавателю на консультации. Не оставляйте ни одного неясного места в своих знаниях.
6. Подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, содержательным, концентрированным.
7. Помимо повторения теории, не забудьте подготовить практическую часть, чтобы свободно и умело показывать навыки работы с текстами, историческими картами, пособиями по физике и химии, способы решения задач и т.д.
8. Установите четкий режим работы и режим дня. Разумно чередуйте отдых и труд, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.
9. Толково используйте консультации преподавателя. Приходите на них, солидно поработав дома с заготовленными конкретными вопросами, а не просто послушать, о чем будут спрашивать другие.
10. Не допускайте как излишней самоуверенности, так и недооценки своих способностей и знаний. В основе уверенности лежат твердые знания. Нельзя идти на экзамены, не повторив все темы. Ведь может получиться так, что вам достанется тот единственный вопрос, который вы не повторили.

12. Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа.

13. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

1. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов,

2. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем ответить на вопросы билета, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение. При рассказе пользуйтесь записанным планом. Следите при этом за своей позой, жестами, мимикой, голосом. Знайте, что ваша речь, весь ваш вид должны выражать уверенность в себе и своих знаниях. Известно, что голос, поза, жестикация не только «выдают» состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него, т.е., приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы в действительности становитесь спокойнее и увереннее в себе.

3. Многие считают, что для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого настроения». Ведь экзамен – это борьба, в которой нужно проявить себя.

4. На экзамен вы должны явиться не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нудно иметь все необходимые документы и запас ручек.

5. По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник.

Во время экзамена

1. Будьте внимательны!!! Выслушайте и постарайтесь запомнить все необходимые инструкции. Ведь от того, как вы запомните их, зависит правильность ваших ответов.

2. Сосредоточьтесь! Забудьте об окружающих! Для вас существуют только задание и часы, регламентирующие время его выполнения.

3. Торопитесь не спеша! Перед тем, как написать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется.

Если у вас тестирование:

1. Пропускайте трудные и непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

2. Думайте только о текущем задании! Когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном задании, как правило, не помогают, а мешают сконцентрироваться и выполнить другое задание. Думайте только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
3. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на пяти-семи (что гораздо труднее).
4. Запланируйте два круга! Рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда вы успеете набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые вначале пришлось пропустить («второй круг»).
5. Оставьте время для проверки своей работы!
6. Если вы не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирайте такой вариант, который, на ваш взгляд, имеет большую вероятность.

Какие методики запоминания информации особенно эффективны?

Важную роль в запоминании играет установка. Часто мы даем себе установку запомнить материал к экзамену, а потом удивляемся, когда по прошествии некоторого времени после экзамена не можем вспомнить, что учили – память выполнила нашу установку. Давайте себе установку на долговременное запоминание материала.

Малоэффективно механическое заучивание материала (хорошо известное студентам как зубрежка). В юношеском возрасте наилучшие результаты дает логическая память. Она предполагает мыслительную обработку материала, установление связей с уже хранящейся в запасниках информацией.

Кроме хорошего запоминания необходимы условия для воспроизведения информации. Состояние страха, которое часто сопровождает ситуацию экзамена, препятствует процессу воспроизведения. Вспомним распространенный эпизод: до экзамена все знал, сел отвечать – забыл. Это все парализующее действие страха, которое блокирует доступ памяти к своим архивам. Зная за собой такую особенность, стоит предварительно к ней подготовиться – это могут быть приемы саморегуляции или проигрывание ситуации экзамена, когда вы мысленно представляете все этапы экзамена, и саму беседу с преподавателем. Ну а если самостоятельно экзаменационными страхами справиться не удастся, то можно обратиться к профессиональному психологу.

Релаксация – методика, которая позволяет частично или полностью снять с себя психическое или физическое напряжение. Научиться методу релаксации довольно легко, для этого не требуется никаких специальных знаний.

Непременным условием, как и в любом другом деле, является мотивация.

Человек должен знать, для чего он хочет научиться релаксации.

Релаксационные упражнения необходимо тщательно осваивать и запоминать,

чтобы в критический момент без труда прибегнуть к их помощи. Важно делать релаксационные упражнения регулярно, с целью выработать у себя привычку к ним. Для этого необходимо обладать терпением и упорством.

Можно ли увеличить время для подготовки за счет сна, стоит ли готовиться ночью?

Режим дня во время сессии должен быть составлен с учетом индивидуальных особенностей – сколько часов сна необходимо для того, чтобы выспаться и чувствовать себя работоспособным? Для кого-то это 7 часов, а другому недостаточно и 10.

И оставьте любые попытки увеличить свой рабочий день за счет сна - организм вам этого не простит. А особенно не простит этого мозг, которому это время необходимо не столько для отдыха, сколько для обработки уже полученной информации. Поэтому, чтобы эффективно усвоить новую информацию, необходимо правильно организовать периоды работы и отдыха.

Весь рабочий период условно разделить на части и делать небольшие перерывы, но не для просмотра телепередач, а для активной прогулки на свежем воздухе.

Кроме этого, необходимо учесть, в какой временной промежуток вы наиболее работоспособны – утренние часы, день или вечер? И особенно сложный для изучения материал разбирать именно в это время.

Какие основные ошибки при подготовке к экзамену?

- хаотичная, бессистемная работа с материалом;
- неуверенность в своих силах, мысли «я ничего не знаю»;
- подготовка в последний момент, особенно ночью, накануне экзамена;
- экзаменационные страхи;
- надежда на внешние носители информации (именуемые студентами «шпаргалки»).

Как стоит вести себя на экзамене?

На экзамен важно пойти с позитивным настроем и демонстрировать уверенность в своих знаниях. Это проявляется как в позе, жестах, взгляде, так и в голосе во время ответа. Когда студент четко излагает свои мысли, хорошо оперирует понятиями, свободно владеет профессиональной лексикой – преподаватель получает удовольствие от ответа и рука сама тянется к зачетной книжке, чтобы написать в ней «отлично».