

Психологический аспект при подготовке к экзаменам

Приближается весна, и приближается пора экзаменов. Естественную тревогу испытывают выпускники, их учителя и родители. Обычно, чем меньше у человека информации о предстоящих событиях, тем большую тревогу он испытывает по этому поводу. Внешнее независимое тестирование (ВНТ) большинством воспринимается как что-то страшное, непонятное, сложное. Для того чтобы лучше понять, что представляет собой ВНТ, с психологической точки зрения, сравним его с традиционным экзаменом.

Сравнительный анализ традиционного экзамена и ВНТ

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	Независимое тестирование
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях.	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку, организованность.
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене легче заметить ошибку за счет обратной связи от экзаменатора и можно ее исправить во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы.	Можно заметить и исправить ошибки при проверке.
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди.	Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене — практически сразу, на письменном — в течение нескольких дней.	В течение нескольких дней
Критерии оценки	Известны заранее.	Известны заранее, но в очень общем виде.
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Тестирование охватывает практически весь объем учебного материала.
Как происходит фиксация результатов?	В письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов.
Стратегия деятельности во время процедуры проведения	Унифицированная	Индивидуальная

УЧИТЕЛЮ

Как помочь ученикам в процессе подготовки к ВНТ и экзаменам

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать.

Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволяют учащимся реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным. Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

Как научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов и внешнего независимого оценивания

Рекомендации для учителей и родителей

Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно.

Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он чаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку.

Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача — как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем — напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно.

Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если педагог кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске.

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

РИТМИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХФАЗНОЕ ДЫХАНИЕ

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (3-5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях.

Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

КАК СНЯТЬ СТРЕСС

Если вы испытали стресс (или переутомление) и у вас возникли неприятные ощущения – повышенное нервное напряжение, скованность, беспокойство, тревожность, страх, головная боль, снижение умственных или физических сил, если вы хотите расслабиться или заснуть, но не можете этого добиться, используйте простые, но эффективные приемы реабилитации.

1. Легкими движениями рук, не причиняя себе боли, помассируйте наиболее напряженные или болевые участки шеи, сидя или прохаживаясь по комнате. Если руки при этом устают, их следует время от времени встряхивать, продолжая самомассаж примерно в течение 5 минут.

2. Встаньте (если это затруднительно – продолжайте сидеть или лежать), вытяните руки перед собой, держите их расслабленными в локтях и выполните первый «идеомоторный» прием: представьте себе мысленно, что ваши руки начинают плавно автоматически расходиться в разные стороны без мышечных усилий. Если руки стали расходиться, это означает, что включилось расслабление и начинается снижение стресса. Подождите, когда руки полностью разойдутся, и повторите этот прием 3-4 раза подряд. Если же руки при всем вашем старании не расходятся, значит, вы «зажаты». В этом случае следует сделать несколько любых привычных легких разминочных движений и несколько вдохов и выдохов, чуть более глубоких, чем обычно. Встряхните руки и повторите прием с расхождением рук еще раз.

3. Независимо от того, получился первый «идеомоторный» прием или нет, разведите руки в стороны «обычным» способом и выполните второй «идеомоторный» прием: настройтесь мысленно на обратное плавное движение рук – друг к другу. Независимо от результата повторите этот прием 3-4 раза. Между повторами, если прием не получается, сделайте, как и в предыдущем случае, несколько привычных легких разминочных движений, вдохов и выдохов.

4. Опустив руки, мысленно представьте, что одна из них плавно всплывает вверх – вспомните, как это бывает у космонавта в невесомости. Затем подключите другую руку. Если вы выполняете эти приемы, стоя, то в момент, когда руки по вашему желанию поднимутся достаточно высоко, сделайте вдох-выдох и расслабьтесь. Вы испытаете приятное чувство внутренней легкости и полета.

5. После того как вы выполнили «идеомоторные» приемы – получились они или нет, сразу же садитесь или ложитесь – именно сейчас наступает желаемый результат: чувство облегчения, внутренней свободы. Вас отпустило. Стресс снят. Голова стала ясной. Вы испытываете свежесть, бодрость, полноту сил.

Примечание. При выполнении ключевых «идеомоторных» приемов, особенно стоя, расслабление сопровождается самопроизвольным автоколебанием тела. Ритмичное приятное покачивание – закономерная реакция расслабления, ее не следует сдерживать: «ложитесь» на эти автоколебания, как на волну. Это хороший прием для тренировки против укачивания и для выработки высоких координационных качеств. Подобранный вами ключевой прием – тот, который выполнялся легче всего, вы можете затем использовать отдельно, без выполнения всей процедуры реабилитации. Естественно, глубина расслабления будет не столь полной, однако и одного приема будет вполне достаточно, чтобы в нужный момент, в ответственной ситуации одним незаметным коротким действием снять нежелательные «нервные зажимы», сбросить нервное перенапряжение, быстро овладеть самоконтролем, почувствовать уверенность в себе.

КАК ПОВЫСИТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ

Антистрессовая подготовка

Курс тренировки, направленной на повышение устойчивости к стрессу и снижение утомляемости, состоит из 5 получасовых тренировочных занятий, выполняемых в удобное для каждого время, но начинать курс профилактики следует не до, а после рабочего дня.

Уже после 3-го или 4-го занятия вырабатываются навыки не только для снятия нервного перенапряжения, но и для эффективной мобилизации, повышается способность лучше контролировать себя в ответственных стрессовых ситуациях и преодолевать большие эмоциональные, умственные или физические нагрузки с меньшим ущербом для здоровья. Для антистрессовой подготовки используются те же ключевые «идеомоторные» приемы, однако арсенал курса предполагает их большее разнообразие для более быстрого и эффективного подбора индивидуального ключа. «Идеомоторные» приемы можно использовать не только для снятия нервного перенапряжения и расслабления, но и как тест «на зажатость», с помощью которого всегда можно быстро проверить себя на степень нервной напряженности.

Эффективность курса обеспечивается дополнительным включением специального раскрепощающего упражнения «Сканирование», помогающего основной «идеомоторной» тренировке, а саму «идеомоторную» тренировку используют уже не только как приемы для снятия напряжения, расслабления или мобилизации, а как базовый психофизиологический фон для выработки навыков саморегуляции.

ТЕСТ НА «ЗАЖАТОСТЬ»

Когда требуется оценить свою исходную нервную зажатость (степень стресса), достаточно использовать любой из «идеомоторных» приемов. Например, встаньте и вытяните руки перед собой, мысленно представьте, что ваши руки начинают плавно расходиться в стороны. Если они не подчиняются вашей воле, значит, связь между волей и организмом нарушена повышенной нервной напряженностью. Следует сделать несколько раскрепощающих легких разминочных упражнений.

УПРАЖНЕНИЕ «СКАНИРОВАНИЕ»

Это упражнение содержит специальную последовательность повторяемых циклических механических движений, которые позволяют выявить именно то движение, которое в большей степени подходит для вашего раскрепощения.

1. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые круговые повороты головы.

2. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые движения плечевого пояса.

3. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые круговые движения бедер, наподобие вращения обруча.

4. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые движения на уровне колен.

5. Движение, которое показалось вам самым легким и приятным, повторите в течение полминуты. Это и есть ваше ключевое раскрепощающее движение. Возможно, оно вам знакомо по обыденной жизни именно это движение вы непроизвольно делали в моменты нервного напряжения. Теперь вы выполняете его сознательно.

ВЫРАБОТКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Выполняя «идеомоторные» приемы из раздела «Как снять стресс» следуйте двум правилам:

1. Если реализации желаемого «идеомоторного» движения препятствует нервное напряжение, сделайте короткий вдох-выдох.
2. Достигнув состояния расслабления, начните вырабатывать навыки устойчивости к стрессу. Мысленно представьте себе образ стрессового раздражителя, который лишает вас уверенности в себе, выбивает вас из колеи и по отношению к которому вы стремитесь повысить свою психологическую устойчивость (страх, от которого надо избавиться, беспокойство перед предстоящим экзаменом, встречей с неприятным человеком, выступлением, соревнованием и т.д.). При этом следите за ответной реакцией организма, которая может проявиться в виде различных «нервных» ощущений («ватные» ноги, мелкая дрожь, изменение дыхания, сердцебиение и др.). Снимите стресс коротким вдохом-выдохом, растворите возникшие неприятные ощущения с помощью удобных для вас приемов, физических упражнений. Повторите эту процедуру 2-3 раза.

Уже после 2-3 повторений упражнения образ раздражителя перестает вызывать нежелательную стрессовую реакцию организма не только во время тренировки, но и в реальной жизни. Ваша психологическая устойчивость повысилась. Кроме того, вы заметите, что стали меньше уставать и гораздо успешнее преодолеваете различные стрессовые ситуации, быстрее овладеваете собой.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

1. Проведите репетицию экзамена.
 2. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом так, как будто отвечаете комиссии на экзамене.
 3. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах.
 4. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, 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 - на экзамене можно пользоваться записями, сделанными при подготовке к ответу.
 5. 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, жестикуляция 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.
- А если вы волнуетесь**, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями»: вот вы вошли в класс, вот тяните билет, садитесь готовиться, выходите отвечать, отвечаете и т. п.

Итак, сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, а в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы тянете билет, садитесь на место или читаете задание на доске во время письменного экзамена, страх пропадает, вы

сосредоточиваетесь и начинаете спокойно готовиться к ответу или выполнять задание. Подходите к экзаменационной комиссии и уверенно отвечаете на все вопросы. Еще раз: представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти при успешной сдаче экзамена.

А если вы очень боитесь, попробуйте прием, называемый «доведением до абсурда». Постарайтесь, как можно сильнее напугать себя. Представьте себе все самые страшные, немыслимые подробности и ужасающие последствия. Если вы занимаетесь вдвоем или в группе, попробуйте посильнее напугать друг друга. Такое предельное усиление страха обычно приводит человека к мысли о том, что бояться, в сущности, нечего и даже самые тяжелые последствия на самом деле не так ужасны. Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. Однако в этом случае подумайте, не слишком ли вы спокойны. Отсутствие некоторого «предстартового» волнения также часто мешает хорошим ответам.

6. Народная мудрость гласит: чтобы вся информация в голове “уложилась” и “утряслась”, накануне экзамена надо обязательно отвлечься, хорошенько отдохнуть, а потом как следует выспаться. Поэтому решительно пресекайте всякие попытки доучить и дочитать все в последнюю ночь. Умойтесь. Совершите прогулку.

Также не стоит “снимать стресс” перед самым экзаменом при помощи успокаивающих средств, даже самые безобидные из них типа валерьянки притупляют внимание, затормаживают реакцию и вообще могут подействовать совершенно не так, как вам хотелось бы.

Перед экзаменом крайне важно как следует выспаться: ведь свежей голове куда как легче работать! Но как на грех, сон в последнюю перед испытанием ночь неровен: кто-то не может долго уснуть, кто-то часто просыпается среди ночи или вскакивает как ужаленный задолго до звонка будильника. Однако с предэкзаменационной бессонницей можно и нужно бороться. Для этого давайте телу интенсивную физическую нагрузку! Как правило, в период экзаменационной сессии психическое напряжение при пассивном положении тела приводит к сильнейшему переутомлению всего организма, что, естественно, нормальному сну никак не способствует. Во что бы то ни стало найдите время хотя бы накануне экзамена побегать, поносить тяжести, покататься на велосипеде или роликах - после этого уснете без задних ног.

Среди напряженного умственного труда непременно организуйте себе пятиминутку полного «бездумья». Посидите, расслабившись и глядя в одну точку или с закрытыми глазами, в тишине. Впрочем, в это время вы можете делать все, что угодно, лишь бы это занятие не требовало ни малейшего участия сознания.

Хорошо, если рядом с вами есть человек, готовый сделать вам массаж или, на худой конец, могущий погладить вам спину и размять плечи: расслабление и отдых во время массажа настолько глубоки, что сон не заставит себя ждать.

Не забывайте об удивительном свойстве воды уносить накопившуюся усталость; теплый душ и ванна прямо перед отправкой в постель очень помогают расслабиться и подготовить тело и психику ко сну. Доверьтесь своим биологическим часам: не старайтесь уснуть, если вас вовсе не тянет в сон, но также не пытайтесь побороть подступающую сонливость. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, даже некоторой агрессивности. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, прежде всего борьба обаяний, в которой надо уметь за себя постоять.

ВЫ ПРОСНУЛИСЬ!

7. Опытные педагоги советуют: перед экзаменом спать ложитесь пораньше, а с утра ни в коем случае не возобновляйте «зубрежку». Исследования психологов свидетельствуют, что при этом в памяти останется только материал, отработанный утром, а все остальное благополучно забывается.

8. Чтобы по возможности быстро привести себя в форму, сделайте с утра энергичную зарядку и не забывайте про “питьевой режим”! Пить воду - это простейший способ взбодриться и подпитать себя энергией. Если чувствуете себя вконец измотанным, выпейте медленными глотками стакан воды. Большинство школьников и студентов не придают значения режиму питья, выпивая, как правило, гораздо меньше жидкости, чем требуется напряженно работающему организму.

ПОМНИТЕ Недостаток влаги в организме негативно сказывается на работе нервной системы и мозга. В результате человек гораздо медленнее соображает.

9. В первую очередь избегайте таких стимуляторов, как кока-кола и кофе, так как увеличивающийся за счет кофеина выброс адреналина в кровь может привести к ненужной нервозности и перевозбуждению. Устройте себе «сладкую» жизнь: очень полезно съесть на завтрак что-нибудь сладкого (но не тяжелого!). Глюкоза в день экзамена нужна как никогда! Можете также взять с собой немного сахара и положить кусочек рафинада в рот перед началом экзамена. Или же попросту выпейте пару таблеток глюкозы.

10. Перед выходом из дома для придания себе уверенности устройте минитренинг. Закройте глаза и вообразите, что вы стрела. В мельчайших деталях воспроизведите в воображении, как медленно натягивается тетива лука, стрела летит и как она (то есть вы) попадает в самое яблочко. Открыв глаза, сохраните это ощущение способности попасть в «десяточку», будь то мишень или отметка.

Если по дороге на экзамен вы все еще сильно волнуетесь, выполните несколько физических упражнений - это поможет отвлечься. Переключитесь: подсчитайте число рекламных стендов или встречных прохожих, вспомните любимый фильм, свежий анекдот - короче, отвлекитесь от мыслей об экзамене.

11. Не опаздывайте на экзамен! Не одевайтесь вызывающе!! Если у учителя при виде какого-то наряда возникает сомнение: на экзамен собрался ученик или на дискотеку, то это сомнение легко распространяется и на качество ответа. Самовыражение во внешности лучше отложить до выпускного бала. Разумеется, то же самое можно сказать о косметике и бижутерии.

ЛИТЕРАТУРА

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: регуляция психики. СПб., 2000.

Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. СПб., 1996.

Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 1999.

Харькин В., Гройсман А. Психолого-педагогические тренинги. М., 1995.

«Как психологически подготовиться к сдаче независимого тестирования и экзаменов»

Цель занятий: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

1. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
2. Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
3. Обучение приемам активного запоминания.

Используемые методы: дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записей учащимися информации, полученной в ходе мини-лекций; памятки по мини-лекциям для учащихся как по количеству групп, на которые будет разделен класс, так и по количеству учащихся, свеча и спички (на заключительное упражнение).

Участники: все учащиеся одного класса

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов (астрономических)
1	Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов.	1,5
2	Приемы волевой мобилизации.	1,5

Итого 4,5 часа

Введение (5 мин.) – сообщение ведущего о целях тренинга и о темах занятия.

Внешнее независимое тестирование основано на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ход занятий мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как Вы выучили материал, с тем, насколько Вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько Вы уверены в своих силах. Иногда бывает так – Вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не произошло, Вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из Вас, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом.

Наши занятия будут посвящены психологической подготовке к экзаменам. Надеюсь, что знания, полученные в ходе занятий, помогут Вам более успешно пройти все испытания на выпускных экзаменах. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из Вас, но Вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят Вам более всего.

Занятие 1.

Память и приемы запоминания. Методы работы с текстами.

Цель занятия: знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Упражнение 1. Разделение класса на подгруппы (5 мин.)

Для того, чтобы работа со всем классом проходила более эффективно, ведущий делит всех учащихся на подгруппы. Деление можно провести двумя способами:

а) при условии сильного класса, где отношения между учащимися одинаково равные, можно разделить класс с учетом предпочтений самих учащихся.

Если Вы хотите разделить группу на 4 подгруппы, вызывается 4 добровольца из числа учащихся, если на 5 подгрупп — 5 добровольцев и т.д.

Ведущий задает вопрос добровольцам: «Кого бы вы взяли с собой в поход?». Добровольцы выбирают по одному человеку в свою команду. Тем, кого выбрали, задается следующий вопрос: «Кому бы вы доверили нести рюкзак?». Остальные вопросы ведущий может придумать сам, а может воспользоваться следующими: «С кем бы вы поделились яблоком?», «Кому бы вы доверили свою тайну?».

Если остается несколько человек, которых не выбрали, можно предложить им самим определить команду, в которой они бы хотели работать.

б) если класс «разноуровневый» по знаниям и возможностям, в классе есть явные группировки, то целесообразно использовать авторитарный вариант деления класса на подгруппы.

В этом случае учащимся вручаются цветные карточки с булавками, у каждой группы свой цвет карточек. Карточки вручаются таким образом, чтобы группы получились примерно равными по силам, в одну группу вошли учащиеся из разных группировок класса.

Мини-лекция:

Память. Приемы организации запоминаемого материала (5 мин.)

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

- Группировка — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
- Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
- План — совокупность опорных пунктов.
- Классификация - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

- Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.
- Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Рекомендация ведущему: раздаются памятки к лекции каждой группе учащихся.

Упражнение 2. Работа с текстом (30-40 мин.)

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

Рекомендация ведущему: необходимо подготовить несколько небольших текстов (1-2 стр.): небольшие рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем.

Инструкция учащимся: каждой группе будет предложен текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

На выполнение задания Вам дается 10-15 минут.

Обсуждение:

1. что вызывало трудности и как их можно преодолеть
2. какой прием оказался наиболее оптимальным и почему
3. какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.

Упражнение 3. «Пустой стул» (10 мин.)

Цель: снятие усталости у учащихся, поддержание рабочего состояния участников.

Рекомендация ведущему: перед началом упражнения организовать расстановку стульев по форме круга, чтобы стульев было на один больше, чем половина учащихся под номером «один». Если учащихся четное количество, то ведущий тоже принимает участие в игре и начинает игру. Если учащихся нечетное количество, то играть могут одни ребята.

Инструкция учащимся: Рассчитайтесь на «первый - второй». Участники под номером «один» садятся в круг, под номером «два» — встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за свободным стулом, — взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним — задержать его.

Мини-лекция:

Методы активного запоминания (25 мин.)

Рекомендация ведущему: учащиеся записывают информацию.

Кроме этого, учащимся раздаются памятки о каждом методе с инструкцией попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

Введение: Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя такую интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас. Вы получите памятки для организации своей работы, которые сможете использовать дома при подготовке к занятиям в школе и к экзаменам.

Метод ключевых слов

Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить - как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т. п.), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.
2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день — 2 повторения;
- 2-й день — 1 повторение;
- 3-й день — без повторений;
- 4-й день — 1 повторение;
- 5-й день — без повторений;
- 6-й день — без повторений;
- 7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

«Зубрежка»

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно «не идет». В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура «зазубривания»?

- повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить
- повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды
- повтори, выждав 10 минут (для запечатления)
- для перевода материала в долговременную память повтори его через 2-3 часа
- повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти)

Упражнение 5. «Память и чувственный опыт» (20 мин.)

Цель: ознакомление с техниками запоминания, основанными на чувственном опыте.

Введение: Эмоции и чувства – лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечение информации. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью, чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявления своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, приносите, двигайтесь.

Мы запоминаем лучше:

- 1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
- 2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
- 3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
- 4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

При запоминании Вы можете воспользоваться приемами зрительной памяти:

а) мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. «Раскрасим» его необычным цветом или представим его огромного размера, «повернем» этот предмет и посмотрим его с разных сторон. Трудно забыть этот предмет после таких действий с образом, не правда ли?

Дискуссия: при запоминании какого материала можно воспользоваться этим приемом?

б) визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое Вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры или коды. К ним можно отнести:

- вербальный код

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т. п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль — моль
один — блондин
два — дрова
три — осетрина
четыре — черт в тире
пять — пятка
шесть — шерсть
семь — семья
восемь — осень
девять — дева
десять — деспот

- визуальный (зрительный) код может быть таким:

ноль — круг или овал
один — столб (свеча, кол)
два — близнецы (пара ботинок)
три — треугольник (трехколесный велосипед)
четыре — квадрат (4 лапы животного)
пять — пальцы руки
шесть — шестигранная игральная кость
семь — подсвечник на семь свечей
восемь — песочные часы
девять — улитка (ушная раковина)
десять — пальцы обеих рук
одиннадцать — футбольная команда
двенадцать — часовая стрелка в полдень

- кодирование информации по зрительному сходству

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с ней.

0=О
1=Т или Г (главный элемент вертикальная палочка)
2=П (буква на двух ножках)
3=З
4=Ч
5=Б
6=С
7=У
8=В
9=Р

Чтобы запомнить число нужно превратить его цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых составим легко запоминающую фразу.

Упражнение 6. «Снежки» (5 мин.)

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

Материал: старые газеты

Рекомендация ведущему: Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись «на первый – второй».

Инструкция учащимся: Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп» окажется меньше снежков.

Занятие 2.

Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания.

Цель занятия: познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

Введение: выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в Вашей жизни. Конечно же, экзамены, которые ждут Вас всех, требуют много сил при подготовке. Экзамены – это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, которые Вы можете применять при подготовке к экзаменам, даже если Вам кажется, что у Вас нет личностных качеств, позволяющих Вам быть волевым и целеустремленным. Эти приемы позволят Вам включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам. Даже если Вам не хочется готовиться, Вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у Вас нежелание. Применяя регулярно эти упражнения, Вы увидите, как изменится Ваш учебный настрой.

Упражнение 1. «Часы» (10 мин.)

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

Рекомендации ведущему: в этом упражнении заняты 13 учащихся — 12 «часов» и 1 «диспетчер».

Инструкция учащимся: Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. Диспетчер — посредине круга.

Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас — определенным «звучащим» часом, — как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 — спойте «бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время — одна - на одиннадцати, другая - на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при «озвучивании» часов должно быть вторым (звук колокола).

Далее «диспетчер» называет различные варианты показанных часов, темп игры ускоряется.

Упражнение 2. «Ассоциации» (20 мин.)

Инструкция учащимся: Разбейтесь на группы, как мы делали на первом занятии. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого Вас ассоциируется слово «экзамен»?

Рекомендации ведущему: запишите на доске или листе ватмана те ассоциации, предложенные каждой группой учащихся, которые встречаются во всех группах.

Заполните таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления:

Группа ассоциаций	Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и в процессе сдачи экзаменов	Способы преодоления трудностей
-------------------	---	--------------------------------

Как отметили многие из Вас, экзамены – это стресс. Как же научиться самообладанию во время стресса?

Упражнение 3. «Эксперимент» (20 мин.)

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Рекомендации ведущему: каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮЩЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОгБеГ УщиХ ног

Дискуссия: целесообразно провести обсуждение по вопросам:

1. Сразу ли вы справились с заданием?
2. Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
3. В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
4. Как развивать самообладание?

Мини-лекция:

Экспресс-приемы волевой мобилизации (15 мин.)

В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу Вам о том, как эти упражнения выполнять, и Вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

Упражнение 4 «Волевое дыхание» (5 мин.)

Рекомендации ведущему: Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение 5 «Возбуждающее дыхание» (5 мин.)

Рекомендации ведущему: Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите замедленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

Упражнение 5. «Приятно вспомнить» (5 мин.)

Рекомендации ведущему: Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Эти упражнения необходимо освоить с учащимися в ходе занятий. Далее следует сообщение учащимся о том, что упражнения, с которыми они познакомились в ходе занятий, желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.

Упражнение 6. «Колпак» (10 мин.)

Цель: снятие напряжения после занятий, тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Рекомендации ведущему: Ведущий произносит следующий текст: "Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак". Затем вместо слова "колпак" ведущий предлагает учащимся дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопать себя по голове, а само слово не произносить. Все вслед за ведущим проделывают это.

Далее ведущий предлагает заменить жестом следующее по порядку слово — "мой". Вместо слова "мой" предлагается показать на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями.

Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, причем слово "треугольный" заменяется в два приема. Сначала вместо слога "тре-" все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова "угольный" каждый выпячивает локоть.

Главный итог упражнения — общее приподнятое настроение, но можно поздравить тех, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

Занятие 3.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения.

Цель занятия: обучение методам нервно-мышечной релаксации; приемам расслабления, формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

Рекомендации ведущему: Упражнения, описанные на этом занятии лучше проводить в тихом и хорошо проветренном помещении с неярким освещением. Упражнения постарайтесь проводить под спокойную негромкую музыку, подходящую для занятий аутотренингом.

Введение: Для того чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить ряд приемов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к экзаменам и успешно их сдать.

Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, при вызываемых этой ситуацией эмоциями нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Сегодня мы попробуем разучить упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым, преодолению напряжения в стрессовой ситуации. Из предложенных упражнений какие-то покажутся Вам не совсем комфортными, а какие-то – «подойдут» именно Вам. В таком случае, Вы можете использовать их в тех ситуациях, когда это Вам будет необходимо.

Упражнение 1. «Контраст» (20 мин.)

Цель: продемонстрировать учащимся ощущение мышечного расслабления.

Введение: Упражнение «Контраст» является стержневым для большинства существующих методик обучения релаксации. Оно основано на «законе маятника»: непроизвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы слясь приподнять себя со стула.

Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Некоторые группы мышц при работе с упражнениями типа «Контраст» требуют особо осторожного и мягкого обращения. Так, например, совершенно недопустимы значительные напряжения глазных мышц, а для людей, далеких от спорта, — и мышц брюшного пресса. Если какое-либо из упражнений вызывает неприятные или болезненные ощущения, занимающемуся лучше совсем отказаться от его выполнения. Во время выполнения упражнения, нагружающего мышцы лица, у участников может возникать чувство неловкости друг перед другом. Обычно оно выражается в приступах смеха, отказе от занятий, в избегании отдельных упражнений или в бесплодных попытках выполнить задание, не теряя при этом «подобающего» выражения лица. Особенно часто это случается в группах, сформированных из прежде знакомых между собой людей. Спротивление и недовольство можно предотвратить или значительно ослабить, если потребовать от занимающихся все упражнения с мышцами лица выполнять только с закрытыми глазами. Еще более радикальное решение проблемы — выключить свет при выполнении таких упражнений.

Инструкция учащимся: Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10 - 12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение 3-х минут.

Повторите упражнение еще раз.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие ощущения Вы испытали?

Рекомендации ведущему: Спектр ощущений, возникающих в мышцах вскоре после того, как с них снято сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, «разбухания» руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ленивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Впрочем, у учащихся возможны разнообразные индивидуальные оттенки и вариации этого ощущения. Несколько самых первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям — прохладе, легкости и т.п. Ведущему не следует подробно останавливаться на описании ожидаемых от «Контраста» эффектов до того, как занимающиеся сами попытаются его выполнить. Пусть первое ощущение расслабленности придет к ним не как навязанный шаблон, а изнутри, в виде собственного открытия.

Комбинируя и подбирая вместе с ведущим наиболее приемлемые для себя упражнения, учащиеся могут быстро научиться расслаблять руки, ноги, лицо. Внутренняя картина расслабления становится все более яркой и отчетливой.

В ходе занятий ведущему необходимо обращать внимание на эмоциональную окраску тех образов расслабленности, которые появляются у учащихся. Для одних ощущение расслабленных мышц становится желанным сразу, другие — долго не могут его «распробовать», третьи — склонны расценивать это ощущение скорее как неприятное. Со временем «аппетит» к расслаблению так или иначе приходит ко всем. Для ускорения этого процесса на первых порах желательно стимулировать выражение участниками, прежде всего, своих положительных чувств и оценок относительно опыта релаксации.

Упражнение 2. «Мышечная релаксация» (20 мин.)

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Инструкция учащимся:

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

2. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.

3. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.

4. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем рас-

слабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Обсуждение:

- Что получилось;
- Что вызывало трудности;
- Кому из Вас это упражнение подошло.

Упражнение 3. «Мысленная картина» (10 мин.)

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Инструкция учащимся:

1. Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.
2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.
3. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.
4. Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются и затем плавно выпускают воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегających на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

Упражнение 4. «Ресурсные образы» (10 мин.)

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Инструкция: Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д.

Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Рекомендации ведущему: В начале упражнения будет даваться с трудом, поэтому его нужно осваивать дома, в тишине перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать выделите себе 20-30 минут, этого времени более чем достаточно и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов, Вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Упражнение 5. «Стряхни» (5 мин.)

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Инструкция ведущему: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. 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?»

Инструкция учащимся: 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 плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите 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.

Обсуждение: Как изменилось Ваше самочувствие после выполнения задания?

Мини-лекция:

Способы снятия нервно-психического напряжения (5 мин.)

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

- Спортивные занятия
- Контрастный душ
- Стирка белья
- Мытье посуды
- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью)
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.

Обсуждение: какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу.

Упражнение 6. «Кинесиологическое» (5 мин.)

Цель: стимуляция познавательных способностей

Инструкция ведущему: после отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение.

Инструкция учащимся: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Мини-лекция:

Как управлять своими эмоциями (10 мин.)

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

1. Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют
2. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
3. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
4. Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Инструкция учащимся: Сейчас выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
- Слегка помассируйте кончик мизинца.
- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.
- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

Упражнение 7. «До встречи на экзаменах!» (5 мин.)

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

Инструкция ведущему: У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в Ваших руках все всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.

ЧАСТЬ 2

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Скоро экзамены. Почему бы не попробовать подготовить учащихся к этому испытанию с помощью несложных проектов? В нашем Центре социально-психологической помощи детям и подросткам мы разработали небольшой тренинг, описание которого посылаю вам с надеждой на продолжение сотрудничества.

При исследовании локуса контроля старшеклассников было выявлено, что область здоровья оказалась среди наименее интернальных сфер жизни. Учащиеся были убеждены, что уровень здоровья как бы задан от природы и его нельзя ни ухудшить, ни улучшить. Данный мини-тренинг призван преодолеть эту установку. Надеемся, что он формирует установку на «саногенное поведение» в ходе учебной деятельности, иными словами — на умение вести себя так, чтобы сохранить здоровье (по аналогии с термином Ю.М. Орлова «саногенное мышление» — умение мыслить здраво, оздоравливающе).

Задачи:

- Показать актуальность проблемы сохранения здоровья во время подготовки к экзаменам.
- Дать понятие об опасности экстремальных психических и физиологических нагрузок.
- Сделать проблемы риска для здоровья во время подготовки к экзаменам наглядными («погружение в проблему»).

- Стимулировать самостоятельный поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм.

Методические средства : Беседа, тренинговые упражнения, метод проекта, дискуссия.

Оборудование и материалы: Тренинг рассчитан на проведение в школьном классе с демонстрационной доской. Потребуются картонные или бумажные фигурки человека — стилизованные изображения, как на дорожных знаках, — из расчета по 1 фигурке на 4–6 человек или по количеству предполагаемых групп; красные фломастеры или карандаши в таком же количестве; круглые бумажные карточки около 10–12 сантиметров в диаметре; скотч для закрепления фигурок на доске.

Ориентировочное время: 45–60 минут (зависит от продолжительности дискуссии).

1 часть. Введение в групповую работу

Стулья в аудитории следует расставить в круг или «подковой». Участники располагаются в произвольном порядке.

После объявления темы тренинга ведущий, задав несколько вопросов, должен убедиться, что проблема подготовки к экзаменам является актуальной для группы. Желательно подобрать вопросы так, чтобы получать утвердительные ответы. Например: «Правильно ли мне сказали, что вам скоро предстоит сдавать выпускные экзамены? А большинство из вас по окончании школы планируют продолжить обучение и столкнутся с необходимостью сдавать экзамены или проходить тестирование? Ваши родители когда-нибудь проходили на своем рабочем месте аттестацию, повышение квалификации, квалификационные экзамены?»

Наличие утвердительных ответов позволит ведущему сделать вывод, что подготовка к экзаменам или другим испытаниям — не единовременная проблема, поэтому целесообразно уделить время ее обсуждению.

Усилению мотивации работы способствует следующая инструкция: «Проблема эта не нова, и, конечно, существует много рекомендаций и советов, которые я могла бы вам передать. Но сегодня я не буду этого делать. Я заметила, что то, что легко достается, легко и забывается. Сегодня я предлагаю вам заработать советы и рекомендации, выполняя определенные задания в группах».

Если группа никогда не участвовала в тренингах, следует кратко объяснить, что это за форма работы, или привести пример тренингов разной направленности (уверенности, сензитивности и др.).

Затем можно перейти к выполнению вводных упражнений. Желательно провести хотя бы по одному упражнению на сплочение (см. приложение 1), на концентрацию внимания и согласованность работы в группе (см. приложение 2).

2 часть. Погружение в проблему

Проект «Зона риска»

Первая инструкция. Посмотрите на тему нашего занятия и подумайте, действительно ли экзамены и подготовка к ним так вредны для здоровья? Какой вред они могут принести организму? Подумайте, какие органы и системы работают с перегрузкой во время подготовки и сдачи экзамена? К чему это может привести?

Для обсуждения этих вопросов разделитесь на группы по 4–6 человек, сдвиньте стулья. Каждая группа получит фигурку человека и красный фломастер. На фигурке отметьте с помощью линий, штриховки или надписей зоны риска для здоровья. На выполнение этого задания вам дается 5–7 минут.

Вторая инструкция (дается через несколько минут после начала работы над проектом). У каждой группы уже появились первые идеи и рисунки. А теперь подумайте о чем-то таком, что другие группы могут не знать или забыть. Не останавливайтесь на первом пришедшем в голову решении, призовите все свое воображение, почувствуйте свой организм — свое тело, нервную систему, психику. Представьте состояние своего организма во время подготовки и сдачи экзаменов.

Следует попросить одного из представителей каждой группы представить итоги работы: фигурка закрепляется скотчем на доске, участник объясняет смысл надписей и штриховок.

Целесообразно начать демонстрацию результатов с наименее проработанных проектов, чтобы каждый последующий выступающий вносил дополнения. На соседней странице приведена таблица часто встречающихся ответов. Могут проявиться и неожиданные ответы, связанные с низким уровнем знаний по биологии и физиологии человека (например, нарушения дыхания как вегетативные проявления невроза — одышка, судорожные вздохи, нехватка воздуха — рассматриваются как нарушение деятельности легких). Такие предположения следует прокомментировать — выяснить, какие именно нарушения имелись в виду, пояснить их физиологические механизмы.

Вид фигурок, испещренных красными пометками, вызывает обычно живую эмоциональную реакцию. Следует обсудить, неужели все обстоит так ужасно и любого ли человека ждут подобные нарушения здоровья. Проявляются ли они у одного человека все сразу или есть индивидуальный диапазон. Ввести понятие экстремальных нагрузок (ко-

которые могут привести к срыву) и понятие функциональных (преходящих) нарушений. Обсудить вопрос, зависит ли тревога, утомление, общий риск для организма от успеваемости.

Следует направить рассуждения учащихся к выводу, что умение работать с материалом и научная организация умственного труда сокращают время подготовки к экзаменам и тем самым снижают вредные нагрузки на организм.

Результаты этого проекта даны в приложении 3.

3 часть. Поиск решения и рекомендации

Проект «Спасательный круг»

После обсуждения результатов проекта «Зона риска» участникам сообщается, что они успешно справились с заданием и заработали звезду (фишку, 1 балл и т.п.) и право на 1 совет. Но ведущий предлагает детям сэкономить эту звезду и оставить ее для обмена на более важные советы при работе над темой «Технология подготовки и сдачи устного экзамена». Это можно сделать, если учащиеся попытаются самостоятельно разработать рекомендации по преодолению и профилактике наиболее распространенных проблем, возникающих во время сдачи экзаменов.

Каждой группе предлагается одна из проблем, выявленная при выполнении проекта «Зона риска», и круглая карточка из плотной белой бумаги.

На одной стороне карточки следует изобразить спасательный круг с надписью «Средство от...» (указать проблему), а на оборотной стороне дать рекомендации.

Через несколько минут после начала работы над проектом «Спасательный круг» ведущий дает дополнительную инструкцию:

Не останавливайтесь на банальных рекомендациях. Попробуйте представить, что любит ваш организм. Пусть ваши рекомендации также будут разнообразны, не бойтесь ошибиться.

По завершении проекта представители групп рассказывают, к каким выводам они пришли, и дают советы своим одноклассникам.

Ведущему полезно показать подросткам комплексный характер проблемы, сравнив рекомендации для разных органов и систем. Например, для глаз читать лежа вредно, а для позвоночника вредно много сидеть над книгой, полезно лежать, распрямив позвоночник. Так можно ли читать лежа? Если да, то при каких условиях?

Обращает на себя внимание тот прискорбный факт, что учащиеся редко указывают на необходимость выполнения физических упражнений, регулярных занятий спортом, активного образа жизни. Чаще рекомендации сводятся к поддержанию определенных поз, чередованию активностей, введению пауз, прогулок.

На данном занятии важно помочь подросткам увидеть проблему. Это более важно, чем знание конкретных способов ее преодоления. Поэтому психолог не должен увлекаться «полезными советами» или жестко критиковать несостоятельные с медицинской точки зрения рекомендации. Советы забудутся, а желание думать о здоровье останется.

Итак, какими бы ни были советы, каждый «Спасательный круг» следует прикрепить к фигурке человека с помощью скотча или прорезать круг посередине и надеть, например, на руку фигурки. Примечательно, что участники хотят «спасти» своего человечка: волнуются за его судьбу. Есть надежда, что после проведения тренинга они будут волноваться и за свое здоровье.

Результаты этого проекта даны в приложении 4.

4 часть. Подведение итогов

Дискуссия

В заключительной части следует остановиться на двух основных выводах.

Первый вывод — здоровье можно сохранять с помощью своих же собственных усилий.

Второй относится собственно к учебной деятельности. Занятие наглядно может продемонстрировать эффективность метода погружения в проблему для организации последующего сообщения по данной проблеме. Задайте группе вопрос, кто мог бы после сегодняшнего занятия при необходимости рассказать школьникам младших классов о том, как вредит здоровью неправильное поведение при подготовке к экзаменам или выполнении домашней работы? Могли они сделать такое сообщение до начала тренинга? Осознавали ли они, что владеют достаточным количеством информации, которую только необходимо извлечь из памяти и организовать? Посоветуйте вспомнить об этом на экзамене.

ЛИТЕРАТУРА

Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. СПб., 1996.
Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 1999.
Харькин В., Гройсман А. Психолого-педагогические тренинги. М., 1995.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Упражнение «Передача уверенности в успехах»

Инструкция

Сегодня вам предстоит решать проблемы не индивидуально, а в группе. Успех этой работы во многом зависит от вашего настроения и веры друг в друга. Давайте приободрим друг друга следующим образом. По очереди посмотрите на своего соседа справа, назовите его по имени вслух и мысленно скажите: «Я верю в тебя». Передайте эту веру через дружеское похлопывание по плечу.

А теперь давайте повторим упражнение в обратную сторону, можно похлопывать соседа левой рукой.

Примечание: лучше начать выполнение задания справа налево и предложить участникам слегка развернуться, чтобы видеть лицо соседа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Упражнение «Муха»

Упражнение направлено на концентрацию внимания и создание настроения на согласованную работу в группе

Инструкция

Представьте себе игровое поле 3 x 3 клетки. В центральной ячейке сидит муха, которая может выполнять наши команды ВВЕРХ, ВНИЗ, ВПРАВО И ВЛЕВО. Поочередно давайте мухе команды так, чтобы при движении она не вышла за пределы поля. Нельзя давать противоположную команду — например, после ВВЕРХ говорить ВНИЗ. Если кто-то из членов группы заметит, что муха вышла за пределы поля или нарушена инструкция, он должен сказать: «Стоп» и игра начнется сначала. Желательно безошибочное выполнение команд всеми участниками хотя бы за один круг игры.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты проекта «Зона риска»
Зоны риска — органы или системы
Характер нарушений
Частота упоминания группами учащихся

Мозг

Утомление, перенапряжение, истощение, головные боли
100%

Нервная система,

Нервозность, раздражение, плаксивость и др.
75%

Желудок

Боли, изжога, потеря аппетита, тошнота
75%

Сердце

Боли, сердцебиение, нарушение ритма и др.
75%

Глаза

Утомление, нарушения зрения
63%

Вегетативная нервная система

Дрожь в руках или ногах
60%

Позвоночник

Нагрузка на позвоночник, боли, онемение и др.

25%

Сосуды

Повышение или понижение давления, застой венозной крови в сосудах ног

25%

Печень

Нарушение из-за неправильного питания, избытка кофе, крепкого чая

10—12%

Руки

Утомление пальцев, утомление мышц руки, нагрузка на локтевой сустав

10—12%

Общее недомогание

Утомление, повышение температуры тела, вялость и др.

Единичные ответы

Другие нарушения

Нарушения дыхания, нарушения питания мышц, эндокринные нарушения

Единичные ответы

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты проекта «Спасательный круг»

Общее утомление

Рекомендации. Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день (!), витамины, сосредоточенность при подготовке (это экономит время)

Нервозность, переживания

Рекомендации. Аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства

Утомление глаз

Рекомендации. Перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз (различные варианты), не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А (морковь), после утомления глаз не поднимать тяжести

Вегетативные проявления (в том числе боли в сердце, желудке)

Рекомендации. Привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка

Нагрузка на сердце, сосуды

Рекомендации. Самоуспокоение на случай неудачи: «И Эйнштейн был двоечником!», самовнушение: «Все сдают — и я сдам», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги)

Мышечное утомление

Рекомендации. Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким — жира, массаж, самомассаж

Нагрузка на позвоночник

Рекомендации. Вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями полежать на полу

Экзамен. психологические аспекты

Существует мнение, что экзамен — это лотерея. Тогда как можно объяснить тот факт, что некоторые ученики сдают экзамены почти всегда успешно, а другие часто «проваливаются»? И это почти при одинаковом уровне подготовленности. Очень важно правильно выбрать стратегию построения ответа. Вам могут быть полезны следующие рекомендации. 1. Учитывайте учительский стереотип: «Сильные идут первыми». Если преподаватель настроен позитивно, лучше идти первым или в конце — среди «троечников». 2. Если предыдущий ученик ответил на «3» или «2», продемонстрируйте прямо противоположный стиль ответа. 3. Проявляйте уверенность в поведении, а не в высказываниях, т.е. не говорите: «Это элементарно» и т.д. У преподавателя возникнет желание доказать вам, что в его науке ничего элементарного нет. 4. Начинайте с хорошо известного вопроса. Если начнете со 2-го вопроса, не спрашивайте разрешения, не демонстрируйте незнание. 5. Владея общими знаниями, ко многим выводам можно прийти самостоятельно.