



ПСИХОЛОГИЯ

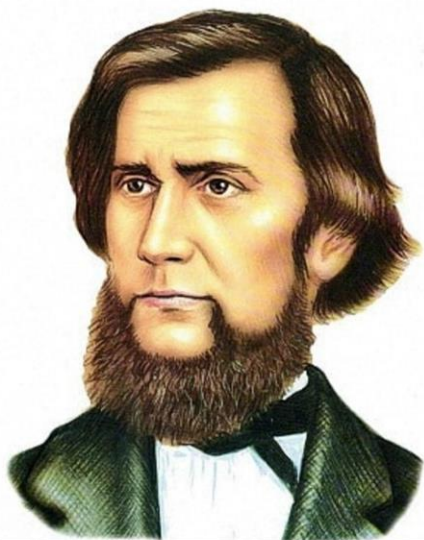
Март - май

2024 г.

**Памятные
даты**

Сам себе психолог - это как сам себе стоматолог. Больно, неудобно и чревато осложнениями...

(народная мудрость)



03.03.1824 – родился Константин Дмитриевич Ушинский, выдающийся педагог, психолог, родоначальник отечественной педагогической психологии.

06.05.1856 – родился Зигмунд Фрейд, выдающийся австрийский психолог, основатель психоанализа.



Советы психолога

Стресс под контролем

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



Для того, чтобы вы были удовлетворены своим результатом, повысили уверенность в своих силах и способностях, необходимо справиться, в первую очередь со своими страхами и волнением.

Вспомните ситуацию, когда от волнения бросало то в жар, то в холод, когда забываешь вдруг все, что учил, помнил и заикаясь "лепечешь" что-то преподавателю. Глубину стресса можно уменьшить, если осознать, что стресс и возбуждение во время сессии являются нормальной реакцией на неизвестность и тогда, вместо дезориентации он будет мобилизовать к работе. Проблем, связанных со сдачей сессии, конечно, много, однако, одной из основных является именно стресс. ***Обозначим три "ямы" на пути работы со стрессом: неуверенность в себе, плохо поставленная задача, лень.*** Давайте же учиться "приручать" свой стресс, повышать самоконтроль.

Итак, начнем!

Ментальный тренинг

(проигрывание в уме предстоящего события) – способ повышения психофизиологических резервов организма. Ментальная тренировка продолжительностью 10–15 мин. частотой 1–5 раз в неделю в течение нескольких месяцев приводит к улучшению показателей психомоторной координации, эмоциональной



устойчивости, снижению тревожности. Пройдите в мыслях шаг за шагом по всей ожидаемой ситуации.

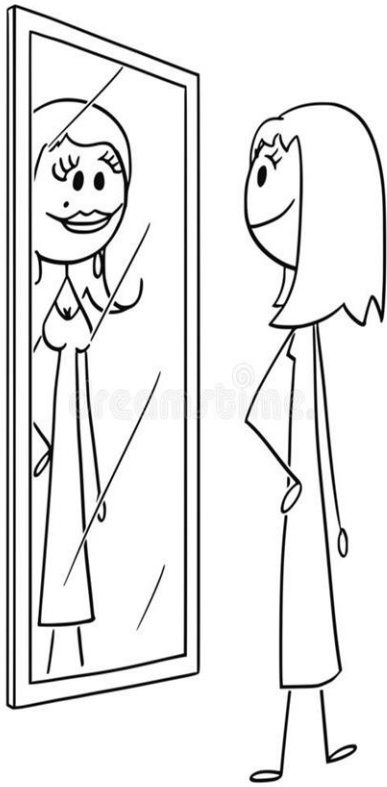
Представьте весь ход событий экзамена, зачета, взаимодействие с преподавателем.

Если почувствовали страх, то вам, возможно, помогут эффективные советы предков: медленно сосчитайте до десяти; остановитесь и глубоко подышите: медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание, затем выдохните очень медленно через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием. Напрягите все мышцы на 2 секунды, затем расслабьтесь.

Думайте в позитивном ключе: «Я могу это сделать. У меня это уже получалось хорошо!».

Прием «Зеркало»

(в ситуациях сильного эмоционального возбуждения посмотреть на себя в маленькое зеркало и улыбнуться).



Болевое переключение (подходит для мнительных, излишне чувствительных людей) – больно ущипните себя, уколите скрепкой, иглой. Очень медленные движения головой: покачивание, повороты, наклоны. Используйте биологически активные точки: энергично массируйте пальчики рук, особенно суставы. Рецептов существует много. Каждый студент выберет свой.

Выбирайте, и не бойтесь пробовать. Если же ситуация складывается так, что требуется профессиональная помощь, обращайтесь в психологическую службу колледжа. Вас ждут и вам помогут.

Как подготовиться к сессии?

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

«Как вести себя на экзамене»

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

Несколько меньше стресс на письменных экзаменах.



Поведение на письменном экзамене:

- если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе "Стоп!" Это слово нужно произнести вслух как команду;

- всегда помни: всё, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твоё сознание, например: «Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я всё знаю»;

- после этого приведи в норму свое дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания;



- постарайся не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т.п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе;

- просмотри весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;

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

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

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, остается только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Поведение на устном экзамене:

✓ *не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет.* Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам билета. Сосредоточь своё внимание не на том, что ты не знаешь, а на том, что ты можешь сказать; _ собираясь отвечать на билет, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечу на все вопросы»;



✓ *поза при ответе должна быть свободной и естественной.* Постарайся не проявлять своё волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячь взгляд, установи зрительный контакт с преподавателем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься. Взгляд должен быть внимательным и подвижным. Веди себя уверенно, но не развязно;

✓ *учти, что к чёткому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесётся более благосклонно, чем пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шёпотом.* Воспринимай свой ответ, как мысли вслух: если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя словно язык прилип к нёбу, и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд! Переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно: быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата.

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

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

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

1. Не надо стремиться выучить к экзамену все (это невозможно)– лучше **подчеркивать, выписывать и конспектировать важные места.**

2. Полезно **повторять материал по вопросам.** Прочитав вопрос, сначала вспомните и обязательно кратко запишите все, что знаете по этой теме, и лишь затем проверяйте себя по учебнику. Особое внимание следует уделять правилам, подзаголовкам параграфа – это поможет выделить главные мысли, которые станут опорными пунктами вашего ответа. Очень полезно делать дома шпаргалки – **НО! Ни к чему приносить их на экзамен!**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Внимание!

**Если Вам необходима помощь,
можете обратиться!**

№ телефона	Службы
8-800-200-01-22	Единый общероссийский номер детского телефона доверия для детей, подростков и их родителей
8 (86393) 2-39-56	Телефон доверия ГБПОУ РО «КонстПК», общежития
8-951-828-32-98	Керенцева Людмила Николаевна – уполномоченные по правам обучающихся ГБПОУ РО «КонстПК»
8-988-944-35-07	Маммаева Дарья Давидовна – педагог-психолог ГБПОУ РО «КонстПК»
8 (86393) 6-02-59	Отдел опеки и попечительства отдела образования Администрации Константиновского района
8 (86393) 2-24-41	Инспекция ПДН Отдела МВД по Константиновскому району
8-928-166-62-55	Соколова Анна Валерьевна – заместитель директора по ВР
8-938-105-33-65	Пасечникова Наталья Александровна – социальный педагог ГБПОУ РО «КонстПК»
8 (863)249-24-77	Телефон доверия ГУ МВД России по Ростовской области
8 (863)237- 48-48	Молодежный телефон доверия