

Поступаем в вуз. Психолог, диетолог и вчерашние абитуриенты советуют...

Последний месяц-два перед тестированием - самые напряженные, самые горячие и самые волнительные. Нужно собраться с мыслями и в максимально короткие сроки вложить в голову максимальное количество материала... **Невыученное** - выучить. **Недоученное** - доучить. **Повторить** уже пройденное. **Разложить** в голове все по полочкам. **И настроиться** на победу. **Что рекомендуют специалисты и как эффективно готовились к тестированию и экзаменам абитуриенты прошлых лет?**

Как избежать излишнего волнения и эффективно подготовиться к тестированию и внутренним экзаменам, рассказала доцент кафедры общей и клинической психологии гуманитарного факультета БГУ, кандидат психологических наук **Екатерина Беспанская-Павленко**.

Как подготовиться эффективно

- Готовиться лучше заранее. Составить план, когда, в какой день что будете учить, разбить материал или предмет на блоки, части и учить постепенно. Когда готовитесь, лучше отметить вопросы, которые вы хорошо знаете, которые не очень хорошо знаете, которые совсем не знаете. Чтобы была картинка того, что нужно сделать. И тому, чего совсем не знаете, нужно посвятить больше времени и т. д.

Число 7 - это максимальное число объектов, которое человек может запомнить одновременно. Т.е. лучше какую-то информацию при запоминании делить на блоки, чтоб их было не больше семи, и выстраивать между ними логическую цепочку.

Чтение и запоминание текста индивидуально. Желательно сразу прочитать текст, потом выделить в нем главные мысли, потом разделить текст на части, составить план текста, выделить логическую связь между этими пунктами и потом еще раз перечитать и пересказать. Лучше не зубрить. Главное - понять смысл того, что вы читаете.

Желательно готовиться не с утра до ночи, а делать перерывы. Например, через каждый час на десять минут, через три часа на час. Желательно делать какие-то физические упражнения или пойти погулять, подышать свежим воздухом, хорошо питаться. Кому-то привычнее учить утром, кому-то вечером... Хорошо, когда учение

материала происходит в обычном режиме, т.к. это было в школе. Также важно хорошо выспаться. Когда слишком много информации поступает в мозг, он может, как компьютер, зависнуть.

Как избежать излишнего волнения

- Во-первых, нужно понимать, что тревога перед экзаменом - это вполне естественное состояние, - объясняет эксперт. - Если человек совсем не тревожится - это ненормально, потому что небольшой уровень тревоги помогает мобилизовать организм.

Во-вторых, когда человек настраивается на экзамен, на тестирование, нужно научиться думать о позитиве, рисовать себе мысленно картинку уверенного четкого ответа, поведения, что "у меня все получится". Желательно в деталях заранее проиграть ситуацию: представить, как вы заходите в аудиторию, как заранее рассаживаетесь, концентрируете внимание, начинаете выполнять задания теста. Тогда ситуация тестирования не будет такой неожиданной и не вызовет столько тревоги.

Перед самим тестированием можно использовать такие техники самовнушения, расслабления. Давать себе позитивные внушаемые команды, что "я смогу все вспомнить", "у меня все будет хорошо". Не нужно себе говорить "я не боюсь", "я не провалюсь"... Сознание наше частичку "не" не воспринимает и, наоборот, получается, что "провалюсь" и "боюсь".

Также во время подготовки можно представить себе подробно все варианты развития ситуации. Иногда можно настроиться, что "все сделаю, все решу", а потом или неправильно написать, допустить ошибку. И это может вылиться еще большим стрессом. Нужно представить или написать на бумаге все варианты развития события и то, что в той или иной ситуации будешь делать. Когда наша психика видит различные варианты, она заблаговременно к этому готова.

Особенно перед тестированием различные успокоительные лекарства лучше не пить. Потому что не известно, как отреагирует организм в состоянии стресса, волнения... Наоборот, процесс торможения может пойти. Успокаивает лучше аутогенная тренировка, расслабление: сели, расслабились, представили позитивную картину. Например, в мелочах представили, как вы были с друзьями где-то на пикнике и т. д. Эффективны для успокоения дыхательные упражнения: глубокий вдох на раз-два-три и на четыре-пять - выдох. Если человек физически расслабляется, то в мозг поступает информация, что ты находишься в нормальном спокойном состоянии. Эмоциональное напряжения снимают физические упражнения: например, пробежаться во время отдыха.

Советы родителям

- Родители также должны заблаговременно готовить своего ребенка: советы давать, не нагружать абитуриента. Конечно, родитель выступает как эксперт, поэтому он может

успокоить, рассказать, как он когда-то экзамены сдавал и справлялся со стрессовыми ситуациями. Излишняя морализация пользы не принесет. Излишний контроль тоже. Абитуриент и так в ситуации стресса находится, он сам знает, что нужно готовиться. И если родители постоянно об этом напоминают, то его это только нервирует, нагнетает стресс. Если родитель видит, что ребенок готовится, то лучше не быть навязчивым.

Что касается выбора профессии (для тех, кто еще до конца не определился)... Если родители будут отправлять учиться абитуриента туда, куда ему не хочется, к чему у него нет способностей, то рано или поздно это негативно отразится на ребенке. Исходить нужно из способностей, и в этом вопросе лучше проконсультироваться с психологом. И если еще не поздно, пройти тестирование у психолога по вопросам профориентации. Есть специальные тесты, диагностические методики, которые помогают выявить склонности к той или иной профессии.

Горький шоколад и мед, а вместо чипсов - орехи

Марина Попова, врач-диетолог медицинского центра "Экомедсервис" рекомендует питаться правильно в период интенсивных нагрузок:

- Основу рациона должны составлять белки, жиры и углеводы, причем белков должно быть не менее 30-40 процентов, жиров - порядка 20 процентов и углеводов - 40 процентов от суточного рациона. Важно, чтоб питание было регулярным, несмотря на интенсивность и занятость. Не менее четырех раз в сутки должен проходить прием пищи. В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, а также такие поставщики белка, как творог, молоко, сыр, яйцо. Также должны присутствовать обязательно мясо, рыба. Причем, овощей и фруктов должно присутствовать в рационе не менее 350-400 грамм ежедневно для старшеклассников, потому что они стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшают самочувствие и являются поставщиками микроэлементов, витаминов, минералов и клетчатки.

Также можно включать в рацион такие продукты как мед, горький шоколад и другие сладости, как зефир и мармелад. Потому что они содержат в своем составе пектин и являются абсорбентом всех неполезных продуктов, которые могут попасть в организм человека. А мед и горький шоколад - основной источник питания для клеток мозга, потому что содержат глюкозу (единственный источник питания клеток мозга). К тому же, мед является единственным по своей структуре уникальным природным компонентом, который включает в себя максимальное количество витаминов, минералов, которые служат прекрасным способом борьбы со стрессом и усталостью.

Ограничить лучше такие продукты, как чипсы, газированные напитки, энергетические стимуляторы. Доказано, что чай зеленый обладает более тонизирующим действием, чем кофе. Разрешенная доза кофеина содержится от 40 до 70 мг в сутки, т. е. это порядка 6 чашек настоящего крепко заваренного кофе. Естественно, не следует его применять как дополнительный стимулятор. Кофе, какао, чай можно употреблять, но не стоит делать

на нем акцент. Те же овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные продукты - более качественные поставщики жизненно необходимых элементов для нормальной работы организма.

В этот период пищу нужно разнообразить, глюкоза должна присутствовать в организме, но нужно не забывать, что питание прежде всего должно быть сбалансированным. Заменой рыбе с овощами (если нет возможности нормального приема пищи) не должны служить чипсы и газировка, а лучше - орехи (миндаль, фундук, грецкие орехи). Также источниками питания могут служить сухофрукты - курага, инжир, изюм... Т.е. те продукты, которые в своем составе содержат и глюкозу, и клетчатку, и витамины, и минералы.

Советы "отстрелявшихся"

Личным опытом делятся и дают советы по эффективной подготовке к сдаче тестов и экзаменов абитуриенты прошлых лет.

Ольга, студентка 1 курса Академии управления при Президенте:

- Учить для меня было проще вечером, но не ночью. Я приходила домой, обедала, немного отдыхала и уходила на дополнительные занятия в школу либо ездила к репетитору. Например, я каждый день старалась прочитать определенное количество тем. Я примерно все их разбила: например, за эту неделю я должна столько-то пройти, за следующую - столько-то... Главное - хорошо покушать, потому что на голодный желудок ничего не думается.

На выходные я старалась себя не перегружать, выходные на отдых оставляла. Потому что в начале недели будешь уставшей, если на выходных сильно переработаешь. Надо пропорционально разделять. Например, сегодня заниматься русским, завтра математикой, послезавтра обществоведением. Потому что если подряд одним и тем же, то это надоедает и еще каша начинается в голове, а если распределять, то оно проще.

Очень мне помогало: по обществоведению завела тетрадку и выписывала основные моменты. Потом пролистываешь тетрадь и все очень хорошо вспоминается. Потому что у меня очень хорошо моторная память развита. По языку - выбираешь тему, и по ней прогоняешь все задания по теме в разных сборниках, что есть. Потом, когда темы все пройдены, лучше прорабатывать тесты от начала до конца. Надо набивать руку на том, чтобы уложиться во время, отведенное на тест. Также на том, чтобы бланки заполнять, не сделать ошибки, в этом мне помогли пробные тесты. Чем больше тестов делать, тем лучше. И во времени будешь ориентироваться...

По математике я старалась выработать определенную методику, чтобы было короче решать, чтобы не сильно расписывать условия и пр. Делала так: если я решаю задание,

и оно не получается, я его бросаю, продолжаю решать тест дальше. После того, как я прорешала тест до конца, возвращалась к тем заданиям, которые пропустила. Я начинала подходить к этой задаче уже с новыми мыслями. Так и по русскому, чтобы долго не задерживаться (мало ли там глюк какой), лучше идти дальше. А то будешь сидеть, и в итоге не успеешь, и останутся задания, которые реально было сделать.

Перед русским языком я очень волновалась и не смогла с этим справиться, честно скажу. Перед самым тестом лучше всего думать о чем-то отвлеченном. Если со знакомыми едешь на тесты, лучше по дороге разговаривать о чем-либо другом, потому что начинаешь волноваться, если начинаешь про тесты говорить. "А вот, мне кажется не напишу,..." и т. д. Начинаются дурные мысли.

Надо очень хорошо выспаться. А особенно - перед тестом. Лечь заранее на случай того, если просто не удастся заснуть из-за волнения. Перед одним из тестов я реально не выспалась, встала утром с головной болью. И еще: какая бы тошнота не была, лучше покушать. Потому что потом будет мучить мысль, что ты голоден, а не то, что тебе тест надо решать.

Николай Щетько, выпускник БГУИР:

- Конечно, к тестам и экзаменам нужно готовиться на протяжении всего учебного года, но важность систематизации знаний и закрытия собственных слабых мест в последние недели перед испытаниями трудно переоценить.

Поэтому к подготовке надо подойти со всей ответственностью. Для каждого абитуриента детали могут различаться, но я на основании своего опыта порекомендовал бы обратить внимание на следующие четыре момента.

Первое: обеспечьте себе спокойное и удобное пространство для занятий. Компьютер, мобильник и обычный телефон отключите, если они действительно необходимы для подготовки - сильно ограничьте их отвлекающие факторы (мобильник - в беззвучный режим, компьютер - подальше, аську и почту - отключить). Заниматься лучше в светлом и хорошо проветриваемом помещении. Также важно грамотно организовать пространство: удобно разложить книги, тетради, другие материалы.

Второе: разработайте для себя эффективный режим дня. Выделите для занятий то время, когда вы сами чувствуете, что голова лучше всего "варит" - я, например, готовился по точным наукам (физика, математика) и эффективнее всего мне работало до обеда. С утра и до обеда я решал задачи, после обеда - повторял теорию. У кого-то "соображалка" лучше варит вечером - тогда есть смысл с утра поспать подольше. :) Очень важно не только разработать, но и соблюдать режим дня: подъем, постель, обед-завтрак-ужин. Хотя бы с точностью до часа-полтора - поверьте, ваше тело и ваш мозг это оценят и порадуют вас повышенной трудоспособностью! Не стоит переусердствовать, старайтесь хотя бы раз в час делать пятиминутный перерыв. Если мозги совсем буксуют, можно и

больше - главное, не переборщить. ;) Обязательно выделяйте время для отдыха: например, на вечерние прогулки.

Третье: будьте последовательны, распланируйте своё время, каждый день до теста! Одно дело, если цель дня "почитать физику" и совсем другое, "прорешать задачи на страницах 33-35, повторить главу 7 в учебнике и дописать в шпаргалку его краткий конспект". Грамотно распланировав задачу, вы сможете очень эффективно себя контролировать и, если отстаете от графика, "поднажать", либо, наоборот, выделять чуть больше времени на отдых если график опережается.

Четвертое: заранее соберите всю нужную и полезную литературу, чтобы в самом разгаре процесса подготовки не пришлось бежать в книжный (к друзьям) или лезть в интернет. Полезно в то время, когда мозги уже выключаются, писать аккуратные шпаргалки или мини-справочники (в компактных блокнотах). Брать или не брать их на испытания - решайте сами, но зрительную память в процессе их написания вы "раскачаете", да и в подготовке хорошо написанная "шпаргалка" поможет.