**Советы психолога**

**I. ПЛАНИРОВАНИЕ**

Умение планировать свое время — это одно из самых главных умений. И чем раньше вы научитесь это делать, тем успешнее будет ваш процесс обучения в будущем. Вы, наверное, замечали, что лучшие ученики (а чаще — ученицы) — это не обязательно самые умные, но, как правило, дисциплинированные и умеющие организовать свое время. И часто во время учебы, особенно в вузе, выучить надо много, а времени мало. Так что если вы сумеете спланировать свое время, то и настроение будет лучше (от того, что вы не остались погребенными под кучей навалившихся дел), и оценки выше.

Свои планы лучше разбивать на три типа: долгосрочные, краткосрочные и ближайшие. И главное — купите большой ежедневник, куда вы все свои планы будете записывать.

***а) Долгосрочные планы***

Это те планы, которые вы планируете на месяц или полгода вперед. Отметьте в ежедневнике каникулы и праздники, а также рабочие дни (если вы еще и работаете). Далее надо зафиксировать даты, относящиеся к учебе (как только они становятся известны): консультаций, экзаменов и т.п. И не забудьте о развлечениях: концерты, театры и т.п. А теперь установите для себя сроки выполнения каждого дела, выполняя следующее: большие дела делите на более мелкие, время выделяйте с запасом (помните, что обычно любое дело занимает больше времени, чем вам кажется вначале). Потом для каждого дела, исходя из установленных сроков, составьте понедельный график его выполнения. В результате получится план ваших действий на весь период. И хорошо бы его повесить на заметное место (например, на стену над столом), чтобы как можно чаще он был у вас перед глазами.

***б) Краткосрочные планы***

У вас уже есть еженедельный план. Теперь вы должны распланировать каждую неделю по дням и часам. Лучше всего это делать в какой-то определенный день недели (например, в воскресенье) на неделю вперед. Как и при планировании долгосрочных дел, вы должны внести в план строго обязательные дела (работу, учебу, время на дорогу) и установить для всех дел сроки их выполнения. При этом учитывайте время суток, в которое у вас максимальная работоспособность (для каждого человека оно свое), и выделяйте его для самостоятельных занятий. И помните: лучше заниматься каждый день по часу, чем один раз в неделю, но целый день. Начинать занятия следует с более трудных предметов, оставляя более легкие для вас на конец занятия.

***в) Ближайшие планы***

Как и при составлении краткосрочных планов, ближайшие дела надо планировать регулярно, каждый день (либо вечером накануне, либо утром — кому как удобно). Имейте список дел на целый день. Для удобства можно отделять обязательные дела от необязательных (например, выделяя их разными цветами).

**II. ВНИМАНИЕ**

Очень часто бывает так, что во время изучения какого-то предмета появляются посторонние мысли, хочется отвлечься и т.д., особенно когда предмет не из любимых. И в этом случае необходимы дополнительные методы, чтобы сконцентрировать внимание, сделать так, чтобы не отвлекаться. Можно посоветовать следующее.

Во-первых, подготовить специально отведенное для учебы место. Там не должно быть ничего лишнего, что могло бы отвлечь внимание (например, фотографии).

Во-вторых, поза должны быть «собранная», а не «развалившаяся». Сидеть лучше не в мягком кресле, а на твердом стуле.

В-третьих, можно включить тихую фоновую музыку, заглушающую посторонние звуки, которые могут вас отвлечь. Для лучшего УСВОЕНИЯ материала необходим активный подход к делу. При изучении предмета, при чтении книги подчеркивайте важные места, выписывайте их, конспектируйте. Многие из вас, наверное, при изучении (обычно — иностранного языка) используют карточки со словами. Очень полезный метод. Его можно использовать и для всех прочих предметов, записывая, например, правила русского языка, физические законы, математические формулы и т.д. Проверено также, что степень усвоения материала повышают групповые занятия.

ИЗВЕСТЕН ЕЩЕ ТАКОЙ МЕТОД ИЗУЧЕНИЯ (по-английски он называется «survey, question, read, recite, review», или SQ3R, т.е. «обзор, вопрос, чтение, пересказ, повторение»).

ПЕРВЫЙ ШАГ — обзор материала: просмотр заголовков и беглое чтение, чтобы представить общее содержание.

ВТОРОЙ ШАГ — к каждой теме (заголовку) сформулировать по одному вопросу.

ТРЕТИЙ ШАГ — читать текст, и по ходу чтения пытаться найти ответы на поставленные вопросы.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ — ответить на эти вопросы. Пятый, заключительный, шаг — повторить материал (останавливаясь подробно на трудных местах).

**III. ЗАПОМИНАНИЕ**

Чтобы хорошо сдать экзамен, надо много выучить, запомнить. Поэтому запоминание — ключевой момент. А значит, надо научиться хорошо и много запоминать.

Вот несколько методов для тренировки памяти вообще.

Чтобы запомнить, например, телефонный номер 231-97-75, можно разбить все цифры на группы и придумать для каждой группы простую ассоциацию. Например: 23 — возраст брата, 1977 — год рождения сестры, 5 — месяц ее рождения. Вместо семи единиц информации стало всего три, да и те относятся к семье.

Для запоминания имен новых знакомых можно использовать такой метод: повторять имя вслух (например, часто обращаясь в нему по имени). Известно, что слуховая информация дольше удерживается в памяти, нежели визуальная (правда, это верно не для всех), поэтому для запоминания номера телефона, который вы увидели написанным, повторите его вслух несколько раз.

Мнемонический метод. Для облегчения запоминания какого-то списка несвязанных слов придают ему другую структуру и смысловую нагрузку. Всем с детства известно, как запомнить по порядку все цвета радуги (для тех, у кого еще не было детства, сообщаю: «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан» — «Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый»). Есть и другие примеры. Астрономы запоминают порядок планет (Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон) с помощью такой фразы: «Морской Волк Замучил Молодого Юнгу, Совершенно Утомив Несчастного Подростка», а математики — цифры числа «пи» (3,14159265358979) фразой «How I want a drink, alcoholic of course, after the heavy lectures involving quantum mechanics» (или по-русски примерно, сохранив мнемоническое правило, так: «Как я хочу и желаю надраться до чертей после сих тупых докладов, наводящих тяжелую депрессию»). Здесь используется количество букв в словах.

Метод loci. Для начала надо пройтись по своей квартире (или другому хорошо известному вам месту) в каком-нибудь определенном порядке (например, от входной двери до дальней точки квартиры) и пронумеровать каждый предмет меблировки, который встретится у вас на пути. Запомните этот список. Так как это хорошо известное вам место, это не составит особого труда. Может получиться до двадцати слов. Это основные, ключевые слова, которые вы будете использовать для запоминания совершенно других слов. Предположим, у вас получилось что-то типа: «дверь, вешалка, шкаф», а запомнить вам надо список продуктов, которые необходимо купить в магазине: «сливочное масло, пакет картошки, хлеб». Вы поступаете таким образом:связываете каждый предмет, который необходимо запомнить, с предметом из ключевого списка (предметом мебели) и стараетесь это ярко и красочно представить. Сливочное масло, размазанное по двери, пакет картошки, висящий на вешалке, шкаф, битком забитый хлебом, и т.д. И тогда вам достаточно запомнить эту живописную картину, чтобы запомнить длинный (или не очень) список продуктов. Исследования показали, что этот метод очень эффективен. Предлагали запомнить пять списков по двадцать предметов в каждом. Те, кто использовали метод loci, вспоминали почти в три раза больше предметов, чем те, которые им не пользовались.

**IV. ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ**

Вначале о том, что напрямую не связано с предметом и его изучением. Это внешний вид работы при письменном экзамене. Пишите аккуратно и без грамматических ошибок, простым и ясным языком. Хотя это и не самое главное, но при прочих равных условиях это может повысить оценку вашей работы по сравнению с другими.

По возможности попытайтесь максимально приблизить условия при подготовке к экзамену к тем, которые будут во время экзамена. Идеально, если вы будете готовиться в том же кабинете и за тем же столом, где и сдавать экзамен. Помочь вспомнить забытую информацию на экзамене может вкус и запах. Во время подготовки и во время сдачи они должны совпадать. Например, можно есть шоколад (хотя достаточно просто ощущать его запах) или жевать резинку. А для каждого предмета выбрать резинку определенного вкуса (и запаха). Математика — клубничная, химия — мятная, и т.д. Если вы начнете на экзамене жевать резинку, которую жевали при подготовке, то это поможет вам больше вспомнить. Между прочим, известны случаи, когда преподаватели запрещали жевать резинку на экзаменах. Если это так, то вам придется придумать другие источники вкуса или запаха — конфеты, духи и т.д.

Некоторые люди подобные методы используют не только при сдаче экзаменов, но и при выполнении своей основной работы, чтобы увеличить ее производительность. Одним людям необходимо во время работы пить кофе, другим — слушать определенную музыку, третьим — вдыхать запахи определенных благовоний. Каждому что-то свое помогает лучше работать.

На экзамен лучше всего идти полуголодным. После плотного завтрака вам захочется поспать, а не сдавать экзамен.

Не забывайте делать перерывы. Позанимавшись час-полтора, отдыхайте минут 10. Если вы устали и хотите поспать, то лучше так и сделать. Нечего себя насиловать, тем более, что пользы все равно не будет.

**V. СДАЧА ЭКЗАМЕНА**

Начните с легких вопросов, а трудные оставьте на потом.

Не тратьте слишком много времени на какой-то один вопрос (иначе на более простые просто времени не хватит).

Постарайтесь распланировать и рассчитать время так, чтобы у вас хватило времени на все вопросы и осталось еще на окончательную проверку. (Это можно сделать заранее — ведь обычно известно, сколько будет вопросов в билете и сколько времени отводится на подготовку.)

Экзаменов боятся все. Первое желание — наглотаться успокаивающих. Но валерьянка, валокордин, не говоря уж о более серьезных средствах, успокаивают не только нервы. Они затормаживают все процессы в организме. В тот момент, когда мозг должен был бы работать на максимальной скорости, он будет лениво искать разницу между бричкой Чичикова и «Шинелью» Гоголя. Результат — полное спокойствие при оглашении провального балла за экзамен.

Помните — почти все в той или иной степени волнуются перед экзаменом. Если немного, то это даже хорошо — происходит мобилизация организма, он «готов к работе». Но если волнение сильное, то это плохо. У вас все вылетит из головы. В этом случае можно использовать несколько методов совладать со стрессом.

Во-первых, вы можете прокрутить весь экзамен у себя в мозгу. Вот вы успокоились, входите в аудиторию, там вы в спокойном состоянии отвечаете на все вопросы. «Прожив» это в голове, во время настоящего экзамена вы будете чувствовать себя значительно спокойнее и увереннее.

Во-вторых, учите больше, чем требуется, и дольше, чем вам кажется необходимым. У вас должен остаться некоторый запас, который на экзамене поможет легче вспомнить материал и почувствовать больше уверенности в себе.

В-третьих, вы можете успокоиться непосредственно перед входом в аудиторию. Прекратите волнительные панические разговоры с товарищами и вспомните и воспроизведите в мозгу что-то приятное и спокойное, не относящееся к экзамену. Например, как вы летом ездили отдыхать в Египет и там катались на верблюдах и купались в теплом море.

Если вы что-то забыли на экзамене, попытайтесь вспомнить это, используя свободные ассоциации. Запишите первое, что придет на ум по этой теме. Эти слова помогут вам выудить и другие, и в конце концов вы сможете извлечь из мозга ответ на ваш вопрос.

И помните:

* Главная ошибка всех абитуриентов заключается в том, что они пытаются решить все задания. На самом деле система выставления баллов организована так, что лучше идеально решить половину, чем все, но с недочетами и помарками.
* Из всего времени, выделяемого на экзамене, половина должна остаться на проверку и переписывание.
* Черновик — очень важный документ, потому что если преподаватель будет затрудняться с выставлением оценки, он обратится в первую очередь к черновику.
* Экзаменатор — человек, который не обязан скрывать своего субъективизма. Так что стоит избавиться от всего, что могло бы расположить его против тебя. Даже если ты говоришь правильные вещи, но растягиваешь слова и закатываешь глаза, преподавателю будет сложно непредвзято оценить твои знания.
* Абитуриент забывает, что ответ — это не монолог, а диалог с преподавателем. Поэтому имеет смысл внимательно слушать вопрос и следить за реакцией преподавателя.
* Идеальный абитуриент тот, который своим появлением не нарушает ход экзамена. Если преподаватель обнаруживает его только непосредственно перед ответом, абитуриент может записать в свой актив один балл.