

РЕКОМЕНДАЦИИ психолога
выпускникам при подготовке к экзаменам

Правила самоорганизации

- ***Правило первое.*** Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничего не отвлекало (визиты товарищей, телефонные звонки и пр.).
- ***Правило второе.*** Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место (ничего не должно быть лишнего).
- ***Правило третье.*** Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, постарайтесь перестать думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала задания, составление плана предстоящей работы.
- ***Правило четвертое.*** Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изученный материал. Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно посмотрите предыдущий раздел. Если же этот материал по какой либо причине не изучался, начинайте с ликвидации существующих пробелов.
- ***Правило пятое.*** Если сосредоточить внимание на изученном материале мешают волнение, тревога, то читайте изученный материал вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, читайте изучаемый материал про себя.
- ***Правило шестое.*** Старайтесь чередовать чтение с обдумыванием и пересказыванием, решением задач, придумыванием собственных примеров, так как это предупреждает возникновения психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий так же способствует сохранению внимания.
- ***Правило седьмое.*** Контролируйте, подавляйте произвольные отключения внимания. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время «отключились», вернитесь к тому месту, где произошло отключение. Определить это довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Естественно, читать без таких возвращений значило бы попусту, заниматься самообманом. Обязательные возвращения не только обеспечат усвоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.