

## Советы психолога: как успешно сдать экзамены

Экзамены — это всегда волнение и переживания... Как пережить этот непростой период с наименьшими «потерями» для психического и физического здоровья?

**Во-первых**, лучше воздержаться от приема успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться, тем более реакция может быть полностью противоположной: начнут трястись руки-ноги, в голове — туман. Химия — это химия, и никогда не знаешь, как она сработает в сочетании с недосыпанием и волнением; лучше медикаменты заменить полноценным здоровым сном (юноши — 7–8 часов, девушки — 8–9 часов) и пешими прогулками на свежем воздухе. Сбалансированный режим труда и отдыха поможет восстановить физические и психические силы организма. Также во время подготовки к экзамену каждый час можно делать гимнастические упражнения, это поможет снять напряжение в мышцах и придаст силы для усвоения новой информации.

**Во-вторых**, полноценное питание. Пища должна быть богата белком: например, на завтрак творог и сметана, а также два раза в неделю яйцо всмятку. Обед может состоять из супа и мяса (75–100 г) с овощами, а на ужин — рыба или курица и сметана. Белок, содержащийся в этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче. Также следует обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами — овощами (капуста, морковь) и фруктами (бананы, апельсины, грейпфруты). Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных каш. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность.

**В-третьих**, перед самым экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться. Как известно, вступительные испытания выпадают на самый жаркий месяц лета, поэтому на экзамен нужно взять бутылочку простой питьевой воды. Лучше воздержаться от употребления минеральной и сладкой газированной воды, они лишь временно утоляют жажду. Немаловажным является выбор одежды для экзамена. Лучше отдавать предпочтение светлым пастельным тонам — они придают уверенность в собственных силах и не раздражают глаза, в то время как яркие наряды будут отвлекать как экзаменатора, так и самого абитуриента. К тому же одежда не должна стеснять движений, узкая и облегающая будет создавать неудобства и не позволит сосредоточиться на задании.

### *Рекомендации психолога по подготовке к вступительным экзаменам.*

Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий:

- убрать лишние вещи;
- удобно расположить нужные учебники, пособия, бумагу, ручки, карандаши и т.п.

В интерьере комнаты желательно иметь желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. В зависимости от того, кто вы - "сова" или "жаворонок", максимально загрузить первую или вторую половину дня. Следует четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

Хорошо начинать - пока не устал, пока свежая голова - с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Если заниматься не хочется и в голову ничего не идет, то полезно начать с того, что знаете лучше, с того материала, который вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаетесь, и настроение улучшится. Обязательно следует чередовать работу и отдых - 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв (можно в это время сделать зарядку или заняться домашней работой).

- Накануне экзамена, в последний день оставьте время для повторения.
- Перед сном совершите прогулку, выспитесь.
- Утром, перед экзаменом не вредно просто полистать учебник.

На экзамене, чтобы успокоиться и сосредоточиться проведите упражнение несколько раз: на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох.

Когда письменный ответ написан или сделано задание, отложите работу в сторону. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 5-10 сек., медленно выдохните (бесшумно) через рот, разделив воздух на три порции. Снова задержите дыхание на 2-3 секунды. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, медленно плавно выдохните. Вы ничего не хотите добавить к своему ответу? Помните, что самые свежие мысли приходят после того, как письмо уже запечатано. Если вам больше ничего не пришло в голову, то можете идти отвечать или сдавать работу. Ни пуха, ни пера!

#### **Как вести себя на экзамене.**

Экзамен - это всегда стресс. Но что нам мешает с ним справиться? Подготовка к ответу на устном экзамене - это сложный и важный этап. От того, что вам удастся вспомнить, во многом будет зависеть ваша оценка. Если у вас хорошая зрительная память, и вы хорошо подготовились к экзамену, то страница учебника сама всплывёт перед глазами. Нужно только сосредоточиться и непременно успокоиться. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомнив на минуту что-либо смешное или приятное.

#### **Итак, очередная порция советов.**

1. После того, как вы придёте в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не отчаивайтесь и не пугайтесь, если в первую минуту вам покажется, что вы вообще ничего не знаете. Такое бывает со многими. Активное припоминание - трудный и сложный процесс. Начинайте с того, что знаете. Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При подготовке к ответу на него вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы. И ничего страшного, если вы что-то не можете вспомнить совсем. В конце концов, обладая обширными знаниями о предмете, до многого можно додуматься самостоятельно.
2. Фиксируйте самое основное. Делайте записи или составьте план ответа. Для того чтобы при ответе ваши знания были последовательными, оставляйте свободное место для тех деталей, которые вы припомните позднее. Если никак не удаётся вспомнить какое-то определение, формулу - пропустите место и вернитесь к этому позднее. Помните: никогда не ходите отвечать с чистым листком, даже если вы суперотличник. Записи помогают и вам и экзаменатору, если нужно сделать выбор.
3. Только факты. Помните: ответ должен содержать факты и ценную информацию. Переливая "воду" вы рискуете утонуть или "поплыть"... Известно, что несколько конкретных цифр, деталей, фактов оказывают гораздо более глубокое воздействие на собеседника, чем пространственные рассуждения по всей теме ответа.
4. Наблюдайте за экзаменатором. Перед тем, как идти отвечать, вы должны обязательно понаблюдать за экзаменатором: каковы его реакции и степень их проявления, насколько он доброжелателен или наоборот - раздражен, что он вообще за человек. Эта информация

вам очень пригодиться при ответе.

5. Если вы уже закончили подготовку и твердо знаете, что больше ничего по этому вопросу не вспомните, то отдохните. Посмотрите по сторонам, понаблюдайте, как отвечает предыдущий абитуриент. Может быть, в его ответе вы услышите то, что может пригодиться вам. Дело в том, что содержание вопросов, особенно по общественным дисциплинам, очень сильно пересекается, иногда бывает достаточно послушать своего предшественника, чтобы значительно обогатить свой ответ.

6. Отдельно хочется сказать о шпаргалках. Конечно, списывать со шпаргалки весь текст буква в букву вам вряд ли удастся, но иногда бывает, что нужно разок "одним глазком" заглянуть в нее. Так случается, если вы твердо уверены, что этой формулы вы не запомнили и поэтому специально записали ее на шпаргалку. Тут каждый действует на свой страх и риск, тем более что экзаменатор, как правило, все видит. Поэтому на всякий случай запомните: после того, как вы "одним глазком" заглянете в шпаргалку, у вас будут трястись руки и смешиваться все в голове, по крайней мере, минут десять. Дело в том, что списывание со шпаргалки - чрезмерно стрессовая ситуация. Объем непосредственной памяти при этом резко уменьшается, и в итоге приходится переписывать едва ли не каждое слово, то и дело заглядывая в шпаргалку. Не заметить такого поведения абитуриента экзаменатор просто не в состоянии.

**А если экзамен письменный, например тестирование?** Как вести себя в таком случае? Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

1. Сосредоточьтесь! Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов.

2. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.

3. Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

4. Читайте задание до конца! Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

5. Думайте только о текущем задании!

6. Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

7. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

В любом случае, как бы ни прошел процесс подготовки к экзамену, важен положительный настрой. Ведь любые вершины покоряются, верно? Удачи!

### *Как успешно сдать экзамен*

- **Создайте у себя положительную установку на сдачу экзамена.**

Для тех, кому предстоит сдавать экзамены, типичной является ситуация, когда начало подготовки к ним откладывается на максимально долгий срок, что негативно сказывается на конечных результатах. Поэтому очень важно **заранее создать позитивный настрой на экзамен**, который будет стимулировать подготовку к нему. Экзамен следует рассматривать как своеобразную игру, в которой шансов выиграть гораздо больше, чем проиграть. Вспомните, пожалуйста, какую-нибудь ситуацию вашего успеха, когда вы, преодолев все трудности, вышли победителями. Что это за ощущения? Несмотря на то, что экзамен - это, безусловно, серьезное испытание, требующее мобилизации всех умственных и физических сил, он между тем дает вам очень ценную возможность -

возможность получить удовольствие от интересного общения с преподавателями, почувствовать себя компетентным в определенной области знаний, приблизиться к своей заветной мечте.

- **Формируйте позитивные цели.**

Как известно, жизнь больше, чем вступительная или экзаменационная сессия, и это - замечательно! Приступая к повторению (изучению) учебного материала полезно бывает сформулировать позитивные цели, добиться которых поможет сдача именно этого предмета. О необходимости осознания цели собственного поведения Фрэнсис Бэкон сказал: «Ковыляющий по дороге опередит бегущего, сбившегося с пути». Подумайте о том, что хорошего, полезного лично вам принесет удачная сдача экзамена, закрепите этот образ, эти приятные ощущения успеха. Для этого вы можете воспользоваться техникой, которая называется «созидающая визуализация» (автор Шакти Гавэйн). Используя силу воображения, вы можете создать позитивные образы будущего, дающие вам уверенность и силу. Если вы время от времени будете возвращаться к ним, добавляя детали, ощущение уверенности с каждым разом будет усиливаться. Между этими позитивными образами и вами сегодняшним образуется незримая связь, позитивный настрой на достижение целей. С каждым разом, когда вы будете создавать себе позитивные образы, вы будете чувствовать в себе новую силу, новую уверенность, желание осуществить свои планы. И с каждым разом это будет все легче и легче.

- **Живите в измерении «здесь и сейчас». Не сражайтесь с призраками прошлого.**

Внутри каждого из нас - огромный склад прошлых образов и чувств, память о наших неудачах и победах. Здесь есть истории, как со счастливыми, так и с несчастными концами. Чем чаще какое-нибудь воспоминание воспроизводит и «проигрывают», тем сильнее ее воздействие. Если у вас в прошлом был не очень успешный опыт сдачи экзаменов, полезно проанализировать причины неудачи: неправильное распределение времени, неоптимальное сочетание умственных и физических нагрузок, несбалансированное питание, организация сна/бодрствования. Проанализируйте, сделайте выводы и помните: не ошибается тот, кто ничего не делает.

Извлекайте уроки из любого опыта и двигайтесь дальше. Не сражайтесь с призраками прошлого! Воспоминания могут помочь лучше понять самого себя. Однако упреки и обвинения не решат ваши проблемы, не улучшат перспектив на будущее. Прошлое может многое объяснить, но куда вы пойдете с этого момента, целиком и полностью зависит от вас.

Все ваше внимание должно быть сосредоточено на **нынешнем положении вещей**, не пытайтесь жить в дне прошедшем или будущем. Планируйте будущее, готовьтесь к нему, но не тревожьтесь о завтрашнем дне, а концентрируйте внимание на настоящем.

- **Одновременно делайте только одно дело.**

Еще одной причиной, омрачающей существование и порождающей состояние неуверенности и тревоги, является нелепая привычка пытаться делать в одно и то же время несколько дел. Часто студенты готовятся к экзамену и смотрят телевизионную передачу, думают еще о вещах, которые предстоит сделать через неделю. Опасность этой привычки люди редко осознают. Если вас бьет нервная дрожь, охватывает тревога при мысли об ожидающей вас огромной куче дел, то эти чувства вызывает не предстоящая работа, а позиция, которую можно коротко выразить так: «Я должен все это сделать сразу». Естественно, стараясь осуществить невозможное, человек начинает нервничать, метаться, приходить в отчаяние. Истина же в том, что **мы в состоянии одновременно**

**делать только одно дело.** Усвоив в полной мере столь простую и очевидную истину, вы перестанете пытаться «делать в уме» одновременно все дела и будете сосредоточивать свое внимание на том, чем вы занимаетесь непосредственно в данный момент.

- **Работая, умейте расслабляться.**

Предэкзаменационный стресс - это длительно повышенное, а потому привычное и незаметное нервно-психическое напряжение, которое истощает психофизиологические ресурсы и «запускает» стресс-реакцию. Страдает же человек не от самой стресс-реакции, а от негативных последствий постоянно повышенного напряжения и недостаточно эффективного восстановления сил.

Релаксация (расслабление) - это реакция организма обратная стресс-реакции. Снижение мышечного напряжения, уменьшение излишней активности в работе всех систем организма с целью восстановления израсходованной энергии - в этом смысл релаксации. Для того чтобы организм мог отдохнуть во время интенсивной умственной работы, полезны физические упражнения, дыхательная гимнастика, прогулки на свежем воздухе. Позаботьтесь о режиме сна, сбалансированном питании.

- **Позаботьтесь о своем внешнем виде.**

Часто мы слышим: «Встречают по одежке, провожают по уму». Известно, что при одном и том же знании материала ваши шансы на хорошую оценку значительно выше, если экзаменатор относится к вам с доверием и симпатией. Установлено, что успех общения на 90% зависит от подсознательно формируемого отношения партнеров. Не последнее место занимает в этом деле внешний вид собеседника, в частности в одежде рекомендуем использовать спокойные цветовые сочетания, умеренность в украшениях. Желательно, чтобы внешний вид абитуриента (студента) выражал серьезность, деловой стиль.

- **Побеждает лишь тот, кто верит.**

Эти слова принадлежат Томасу Эмерсону. Вера в успех порождает доверие, приносит успокоение разуму, с противоположной стороны - сомнения, беспокойства и волнения. Если ваша вера крепка, она поможет не только вам, но и другим.

Помните: главная фигура в любой критической ситуации на экзамене - это вы. Пусть вашим девизом будут слова: «Я могу лишь приобрести, но отнюдь не потерять».

## Советы родителям абитуриентов

- Начните готовить своего ребенка к столь серьезному шагу как поступление заблаговременно, где-то за год. В таком деле превентивность мероприятий важна, чтобы не получилось, что ваш ребенок поступил, как говорится, не туда. Для этого он может пройти тестирование у психолога по вопросам профориентации.
- Можете выступить как эксперт и поделиться той информацией, которой владеете: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, где можно найти работу, какие ограничения она накладывает, какие преимущества даёт. Следует представить эту информацию в нейтральной форме, чтобы ребенок сделал выводы самостоятельно.
- Не будьте навязчивыми. Ребенка могут раздражать излишние хлопоты родителей. Если Ваша помощь будет нужна, то дети попросят о ней и обратятся к Вам.
- Дайте ребёнку возможность самостоятельно выбирать время для подготовки к экзамену. У каждого свой индивидуальный стиль работы, свои биоритмы.

### **Помимо этого, постарайтесь:**

- Внушать ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате.
- Повышать у ребёнка уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
- Разумно контролировать режим подготовки к экзаменам, чередование занятий и отдыха.
- Обратить внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- Накануне экзамена обеспечить ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не делать трагедию из неудачного опыта поступления ребенка, если таковое случится. На этом жизнь не заканчивается. На пути к «взрослости» могут встречаться и неудачи. Поддержите ребенка, докажите, что по трудному пути самоопределения он идет не один. Это ощущение придаст ему уверенность в своих силах.

**Удачи Вашему ребёнку на экзаменах!**

# Памятка первокурснику

*«Дело не в том, чтобы быстро бегать, а в том, чтобы выбежать пораньше».*

*Рабле*

Подготовка к экзаменационной сессии и сдача экзаменов и зачетов является ответственным периодом в работе студента. Seriously подготовиться к сессии и успешно сдать все экзамены – задача каждого студента.

Основное в подготовке к сессии - это повторение всего материала, курса или предмета, по которому необходимо сдавать экзамен. Только тот успевает, кто умеет хорошо повторять материал, который был прослушан на лекциях, законспектирован и закреплён на самостоятельных занятиях. Такое повторение предполагает обобщение, углубление, а в ряде случаев и расширение усвоенных за семестр знаний.

Если студент плохо работал в семестре, пропускал лекции или слушал их невнимательно и не конспектировал, не изучал рекомендованную литературу, то в процессе подготовки к сессии ему придется не повторять уже знакомое, а заново в короткий срок изучать весь материал, который его товарищи усвоили серьезно, основательно и поэтапно в течение семестра. Для такого студента подготовка к экзаменам будет трудным, а иногда и непосильным делом.

***Внимательно прочтите дальнейшие рекомендации!***

*При подготовке к экзаменам помните:*

- Готовиться к сессии желательно с первых дней семестра: не пропускать лекций, работать над закреплением лекционного материала, выполнять все практические и лабораторные работы.
- Приступать к повторению и обобщению материала лучше задолго до сессии (примерно за месяц).
- Перед повторением учебного материала можно ещё раз свериться с типовой и рабочей программами (имеются в библиотеке, в методическом кабинете или на соответствующей кафедре), по которым велось преподавание. В случае какой-либо неясности – получить у преподавателя необходимые разъяснения.
- Готовиться к экзамену рекомендуется каждый день в одном и том же помещении и на одном и том же рабочем месте, т.к. в этом случае устанавливается ассоциативная взаимосвязь между окружающей обстановкой и процессом переработки информации. Это дает возможность в дальнейшем на экзамене воспроизводить все мельчайшие детали этой обстановки (что сделать довольно легко), а через установившиеся ассоциативные связи - саму информацию, которую требовалось запомнить непосредственно для экзамена. Возможны и другие искусственные приемы для запоминания, которых великое множество и которые должны быть в арсенале у каждого студента.

***Одно из важных условий укрепления памяти - это её постоянная тренировка. Хотя мысль о том, что повторение - мать учения, не оригинальна, нельзя лишний раз не сказать, что именно это упражнение - самое действенное и результативное.***

- Начинать повторение следует с чтения конспектов. Прочитав внимательно материал по предмету, приступить к тщательному повторению по темам и разделам. На этом этапе повторения следует использовать учебник и рекомендованную преподавателем дополнительную литературу. Нельзя ограничиваться при повторении только конспектами, т.к. в них все записано весьма кратко, сжато, только самое основное. Вузовские же дисциплины надо усвоить

достаточно широко с учетом всей программы курса. Это можно сделать только с помощью учебника и дополнительной литературы.

- Повторяя материал по темам, надо добиваться его отчетливого усвоения.

***При повторении можно использовать следующие приемы овладения знаниями:***

Ø про себя или вслух рассказывать материал;

Ø ставить самому себе различные вопросы (и почаще) и отвечать на них, руководствуясь программой (применять самоконтроль);

Ø делать дополнительные записи, схемы, помогающие обобщить материал, синтезировать его;

Ø рассказывать повторенный и усвоенный материал своим товарищам, отвечать на их вопросы и критически оценивать изложенное;

Ø повторяя и обобщая, записывать в блокнот все непонятное, всякие сомнения, вновь возникающие вопросы и обязательно выяснить их на консультациях.

Повторение, в основном, надо закончить за день до экзамена, чтобы повторенный и закрепленный материал "отстоялся" в сознании и памяти. В этом случае останется некоторый резерв времени на доработку каких-либо упущений, а ответы на экзамене будут спокойнее, увереннее, без лишнего напряжения.

***В дни подготовки к экзаменам избегайте чрезмерной перегрузки умственной работой, придерживайтесь гигиенического режима, чередуйте труд и отдых.***

Сразу после обеда (1-1,5 часа) заниматься не рекомендуется (труд малопродуктивен).

Лучше сделать прогулку, выполнить какую-либо работу, не связанную с подготовкой к экзамену, либо поспать (если есть потребность - это самый лучший вариант). Затем надо опять напряженно позаниматься 2,5-3 часа и 1-2 часа после ужина.

Не засиживайтесь за полночь. Сохраняйте в комнате общежития тишину, чистоту и порядок. Во время своего отдыха не мешайте готовиться товарищам. Хорошо, если в комнате создана деловая обстановка, где все одновременно работают или отдыхают.

Старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену, и контролировать каждый день выполнения работы, старайтесь немного перевыполнить план. Тогда у Вас всегда будет резерв времени.

В день, предшествующий экзамену, занимайтесь не более чем 19 часов. Лучше до сна в этот день погулять где-нибудь в тихом месте (парк, лес), собраться с мыслями, но постарайтесь не отвлекаться на посторонние дела. Утром обязательно позавтракайте.

Тогда на экзамен Вы придёте бодрыми и уверенными в своих силах. После сдачи экзамена остаток дня посвятите отдыху. Но не забудьте все подготовить для работы на следующий день. Старайтесь не употреблять спиртные напитки: даже в малых количествах они снизят работоспособность на несколько дней.

Свой бюджет надо продумать и организовать так, чтобы в период сессии Вы могли хорошо и своевременно питаться 3-4 раза в день.

Несколько слов о питании. В составе пищевых продуктов должно быть достаточное количество жизненно необходимых веществ, к числу которых относятся белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Кроме того, от пищи требуется, чтобы она была достаточно калорийной (для обеспечения нужного притока энергии) и в то же время не обильной, ибо тогда она не успевает полностью перевариться.

В период подготовки к экзаменам и перед ними не рекомендуется применять различные фармакологические вещества (транквилизаторы и пр.).

Не отчаивайтесь, если на экзамене получили не ту оценку, на которую рассчитывали.

Хотя экзамен в какой-то степени и "лотерея", но оценка всегда, как правило, соответствует тому уровню знаний, который Вы показали на экзамене. Основой для определения оценки на экзамене служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного учебной программой соответствующей дисциплины.



При определении требований к экзаменационным оценкам преподаватель руководствуется Инструктивным письмом, которое содержит ряд требований, не меняющихся практически все время существования высшей школы. Эти требования следующие (цит. по Инструктивному письму):

**оценки "отлично"** заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала;

**оценки "хорошо"** заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности;

**оценки "удовлетворительно"** заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомых с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя;

**оценка "неудовлетворительно"** выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

*К вышесказанному можно лишь добавить, что преподаватель на экзамене ставит в качестве цели только оценить работу студента в течение всего семестра, а не "завалить" его. Хорошо подготовленному студенту можно невольно лишь понизить оценку, но поставить "неудовлетворительно" - никогда. Помните старое шутливое выражение: "На экзамене у студента нет большего врага, чем сам студент".*

*Все эти рекомендации позволят Вам основательно овладеть знаниями, успешно сдать зачеты и экзамены, сохранив нормальное здоровье. И тем, кто будет пытаться идти в учении по пути наименьшего сопротивления, а причины своих неудач искать вне себя, Вы сможете сказать: "Систематически и напряженно работай! Тогда добьешься успеха!"*

## Памятка родителям (борьба с наркоманией)

### ***Уважаемые родители!***

*Последние годы для России употребление несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ, превратилось в проблему, представляющую серьёзную угрозу для здоровья подрастающего поколения.*

*Мы видим неуклонное омоложение наркомании, впервые подростки начинают употреблять наркотические средства и психотропные вещества в возрасте от 14-25 лет. Иногда – и раньше.*

*Основными причинами потребления несовершеннолетними наркотиков могут являться: употребление их ради так называемого любопытства; желание казаться более взрослыми или быть похожими на них; одним из способов обратить на себя внимание родителей. Кроме того, поводом для вовлечения детей в незаконный оборот наркотических средств и психотропных веществ может послужить и отсутствие занятости, неорганизованность досуга несовершеннолетнего (кружки, секции и т.д.). Ниже приведены некоторые рекомендации, при соблюдении которых возможно уберечь ребёнка не только от употребления наркотиков, но и спиртных напитков.*

### **Рекомендации.**

В первую очередь между родителями и ребёнком должны выстроиться доверительные отношения, несмотря на занятость и усталость после работы, необходимо ежедневно общаться с ребёнком, так как общение – это основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребёнку?

Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребёнка, не подвергать её жёсткой критике. Старайтесь в том или ином случае поставить себя на его место с целью понять его позицию, так как подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не понимал. Важно дать понять ребёнку, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда это действительно необходимо. Данное поведение с Вашей стороны позволит почувствовать подростку Вашу заинтересованность в его судьбе.

По возможности старайтесь как можно больше проводить времени с ребёнком. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, иным способом устраивать с ребёнком совместный досуг. Для ребёнка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от наркотиков и спиртных напитков.

Помните, что Ваш ребёнок уникален. При этом, любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте своему ребёнку развивать положительные качества и в дальнейшем опираться на них. В случае возникновения конфликтной ситуации не кричите, постарайтесь разговаривать с ним в спокойном тоне, объяснить неправоту его действий (поступков) их последствия (можно привести примеры из жизненного опыта). Избегайте насмешливого или снисходительного тона.

### **Симптомы употребления наркотических веществ**

Определить, употребляет ли Ваш ребёнок наркотики или нет, достаточно сложно, особенно, если ребёнок потребил наркотическое средство в первый раз или употребляет периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине.

И всё же стоит насторожиться, если проявляются:

#### ***Физиологические признаки:***

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание);

- резкие скачки артериального давления;

***Поведенческие признаки:***

- беспричинное возбуждение, вялость;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти, внимания;
- уходы из дома, прогулы в учебном заведении по непонятным причинам;
- болезненная реакция на критику, частая смена настроения;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в учёбе;
- постоянные просьбы дать денег;
- пропажа из дома ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- самоизоляция, уход от участия в делах, которые раньше были интересны;
- неопрятность внешнего вида;

***Очевидные признаки:***

- следы от уколов (вдоль магистральных сосудов на изгибах рук, между пальцев), порезы, синяки;
- бумажки и денежные купюры, свёрнутые в трубочки;
- закопчённые ложки, фольга;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- пластиковые бутылки с прожженными отверстиями;
- пачки лекарств снотворного либо успокоительного действия;
- папиросы в пачках из-под сигарет.

***Если Ваш ребёнок стал употреблять наркотические средства, психотропные вещества не старайтесь собственными силами решить данную проблему, не кричите на него и не скандальте с ним.***

***Незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: наркологам, психологам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая консультативная и лечебно-реабилитационная помощь.***

**Телефоны, по которым Вы сможете получить информацию и помощь:**

**Телефоны доверия Министерства здравоохранения РБ** 440-433, 440-822  
(круглосуточно)

**Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей**  
Психологическое консультирование детей, подростков и их родителей 8-800-200-01-22  
(круглосуточно, анонимно, бесплатно)

**Телефон доверия Республиканского наркологического диспансера**  
Алкогольная, наркотическая зависимость подростков и взрослых +7(3012) 42-70-65  
(круглосуточно)

**Центр диагностики и консультирования Комитета по образованию г. Улан-Удэ**  
Психологическое консультирование детей, подростков и их родителей 55-38-16  
(круглосуточно)

**Экстренная психологическая помощь** +7(3012) 55-77-55

## Памятка родителям (не допустить суицида)

### Памятка для родителей. *Внимание, - суицид!*

По мировым данным, большой процент суицидальных попыток совершаются в молодом возрасте. Специалисты разделяют такие попытки на:

- истинные
- демонстративные
- шантажные

Число демонстративных попыток в 10-15 раз больше чем завершенных. Целью демонстративных, шантажных попыток является стремление добиться определенной цели, либо стремление обратить на себя внимание. Также это может быть ярким выражением протеста против трудной, тяжелой для человека ситуации. У детей и подростков понятие о смерти еще не зрелое, а способов конструктивного разрешения трудных жизненных ситуаций еще не достаточно в силу небогатого жизненного опыта. Им кажется, ситуация тупиковая и только лишив себя жизни, можно облегчить свое страдание или разрешить какие-то вопросы в свою пользу. И **суицид – это крик о помощи!** Есть еще один не маловажный фактор - это влияние окружающих сверстников. Иногда подросток совершает суицидальную попытку «за кампанию», т.е. решение не обдуманно, а продиктовано готовностью поддержать друзей, стремлением быть «как все».

Следует помнить, что любая суицидальная попытка чрезвычайно опасна! Во-первых, это может завершиться действительно смертью. Это может стать способом решения различных проблем. По сути, это манипулирование другими людьми. И любая проблема становится игрой со смертью. Это может быть также экстремальным, щекочущем нервы, своеобразным развлечением, снятием напряжения. И подростки, в данном случае делают порезы или излишне рискуют (например, встают на подоконник, демонстрируют желание выпить какие-то лекарства или токсические вещества). И, наконец, игры со смертью, могут перерасти в постоянное саморазрушающее поведение, а это наркотики, алкоголь, постоянное стремление рисковать.

Наиболее опасными являются истинные суицидальные попытки. Здесь речь идет о тяжелых душевных переживаниях, сильном стрессе, выраженной депрессии. **Истинными причинами суицида могут быть:**

- трудности в сфере человеческих отношений;
- отчужденность от социальной среды – подростка не принимают сверстники. Возникает ощущение одиночества, отчуждение. Страдание является очень сильным, так как не удовлетворяются возрастные потребности в понимании, принятии;
- насилие – как физическое, так и моральное. Тогда возникает ощущение безысходности, напряжения;
- сильный стресс – в частности, смерть или расставание с близким человеком.

По сути, истинной причиной является не сама ситуация, а собственная оценка её. И эмоциональная проблема обесценивает всю жизнь.

**Подвержены риску суицида дети и подростки с определенными психологическими особенностями:**

- Эмоционально чувствительные, ранимые
- Настойчивые в трудных ситуациях и одновременно, неспособные к компромиссам
- Негибкие в общении (способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны)
- Склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам.
- Склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения.
- Пессимистичные
- Замкнутые, имеющие ограниченный круг общения

Суицидальное действие совершается, когда человек не видит возможности решения своей эмоциональной проблемы, но и не может не отказаться, не примириться с тяжелой ситуацией. Напряжение становится столь высоко, что снять его кажется невозможным. Максимальный риск повторного суицида является временной промежуток от 1 месяца до 3 лет.

Депрессия – одно из наиболее часто встречающихся расстройств душевной сферы. Дословно депрессия переводится как «угнетение», «подавление». Наибольшая опасность депрессии – это возникновение суицидальных мыслей, которые в случае ухудшения могут перерасти и в суицидальные попытки.

***Особенности проявления депрессии у детей и подростков:***

- Сниженное настроение – от лёгкой грусти до полного отчаяния. Может наблюдаться печаль, тоска, апатия (безразличие, снижение активности), чувство душевной боли. Проявляется это в грустном выражении лица, частых глубоких вздохах, пессимистичных высказываниях.

- Нарушение сна (затрудненное засыпание, ночные или ранние пробуждения, чуткий, прерывистый сон, либо, очень глубокий)

- Повышенная утомляемость

- Повышенный уровень тревоги, беспокойства

- Возможно повышение агрессивных реакций – конфликтность. Раздражительность.

Вспыльчивость

- Снижение иммунитета

- Снижение памяти, работоспособности. Нарушение внимания. Снижение умственных способностей.

- Погруженность в печальные переживания, сниженная самооценка, пессимистическое восприятие будущего.

Причины данного расстройства неоднородны. Лечение, как правило, назначает психотерапевт или психиатр как амбулаторное, так и стационарное.

***Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.***

**1. Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей**

Психологическое консультирование детей, подростков и их родителей 8-800-200-01-22  
(круглосуточно, анонимно, бесплатно)

**2. Центр диагностики и консультирования Комитета по образованию**

Администрации г. Улан-Удэ

Психологическое консультирование детей, подростков и их родителей 55-38-16  
(круглосуточно)

**3. Экстренная психологическая помощь**

+7(3012) 55-77-55