

## Рекомендации педагога-психолога для студентов

### при подготовке к ВКР

1. Расценивайте защиту не как возможность провалиться, а как возможность показать себя с лучшей стороны, доказать, что вы способный студент.
2. Создавайте позитивный настрой. Возьмите лист и ярким маркером напишите: «Я справлюсь, у меня все получится». Каждый раз перед подготовкой говорите себе: «У меня хорошая память, я запоминаю многое, когда будет надо, вспомню все».
3. Экзамен – это стресс, которому сопутствует волнение. Психологи считают, что сильное волнение стирает из памяти до 20 – 25 % знаний. Однако, небольшое волнение даже полезно, оно помогает мобилизовать все моральные силы и содействует хорошему ответу.
4. Чтобы справиться с сильным волнением, надо готовиться к защите ВКР. Планируйте свою подготовку. Определите, сколько вы будете подготавливать доклад ежедневно. Не забудьте оставить время на повторение, т.к. выученное вначале, частично стирается из памяти.
5. Как готовиться к защите ВКР? Необходимо знать и учитывать физиологические спады и подъемы работоспособности.

Подъемы: 5 ч. 11ч. 16 ч. 20 ч. 24 ч.

Спады: 9 ч. 14 ч. 18 ч.

Во время подъемов «грызть гранит науки» значительно легче. Во время спадов лучше отдыхать, гулять, общаться, питаться.

6. Во время подготовки к защите вставайте в обычное время. 1 час повторений чередуйте с 10 минутами отдыха.
7. Для эффективного запоминания необходимо, чтобы работало и зрительное и слуховое восприятие. Для этого читайте вслух.
8. Те, кто сразу включается в работу, начинайте готовиться с трудных аспектов вашей дипломной работы, т.к. потом работоспособность падает. Тем, кто долго раскачивается, рекомендуется сначала проработать с лёгких аспектов.
9. Очень эффективно повторить материал вечером, незадолго до времени отхода ко сну. В этом случае информация не смешивается ни с какой другой и лучше отложится в памяти.
10. Помните, что основная нагрузка должна быть в первой половине дня. Любое дополнительное напряжение (чтение художественной литературы, Интернет) увеличивает и без того большую нагрузку на психику.

Шпаргалки. Писать шпаргалки полезно, но вот списывать со шпаргалки – тут каждый действует на свой страх и риск.

## **Как отдыхать.**

Ни один человек не избегает чувства усталости, но уменьшить его можно. Переключайтесь с умственного туда на физический, можно потанцевать, погулять, пообщаться с друзьями. Когда нет сил заниматься, используйте техники аутогенной тренировки. Настройтесь на отдых, подумайте «сейчас я буду отдыхать, расслабляться». Сядьте в позу кучера и проговаривайте про себя короткие утверждения следующего содержания: « Я отдыхаю, освобождаюсь от напряжения. Я спокоен, все тело расслаблено, я чувствую приятное тепло во всем теле. Мышцы расслаблены, сердце бьется ритмично. Мне приятно, я отдыхаю. Я чувствую бодрость и свежесть. Я полон сил и бодрости».

Для снятия напряжения незаменима вода. Днем принимайте душ. Представьте, что вместе со струями воды уходит ваша усталость и волнение. Вечером принимайте расслабляющие ванны (с морской солью, травой пустырника).

## **Питание.**

Не забывайте есть, но и не пере едайте. Не следует есть во время подготовки. Некоторые во время стрессовой ситуации не замечают, что едят. Кушайте 3 – 4 раза в день. Конфеты, булочки, печенье замените на яблоки, орехи, изюм. На работу мозга благотворно влияет фосфор (рыба, сыры, молочные продукты). Кофе «хлестать» не件лезно. Другое дело соки, компоты, ряженка, кефир. Теплое молоко с медом действует успокаивающе, лучше любого снотворного.

За едой не думайте об учебе. После еды не приступайте к занятиям сразу, еще 10 – 15 минут отдохните.

## **В день защиты ВКР**

Одежду подготовьте с вечера, неважно, во что вы оденетесь, главное выглядеть аккуратно. Не советуют злоупотреблять духами и дезодорантами. Их можно использовать, но осторожно, иначе у экзаменатора могут возникать физически непереносимые ощущения (испортится настроение, заболит голова).

1. Утром встаньте на полчаса пораньше. Примите душ.
2. Возьмите с собой всё необходимое для защиты дипломной работы.
3. Можно бегло просмотреть доклад.
4. Так как мы на дистанционном обучении, **заранее** подготовьте свою комнату, для комфортной работы. А в день защиты убедитесь, что ваша комната готова и вам никто не мешает.
5. Внимательно слушайте вопросы. Не может быть, чтобы вы совсем ничего не знали.
9. Если вы завершили подготовку, немного отдохните, послушайте ответы предшественников и идите отвечать.

**Пользуйтесь рекомендациями и успешно защищайте диплом!**