



КАК СДАТЬ ЭКЗАМЕН ?

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это экзамены. Как в такое непростое время, сохранить работоспособность и хорошее настроение, как поддерживать хорошую физическую и психологическую форму? Уместно вспомнить, что тревожность – естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. **Простейший пример:** накануне экзамена сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным. Однако здесь важен один нюанс: в пустой голове ничего не всплывет и не родится. К любому экзамену – необходимо готовиться – и чем серьезнее будет подготовка, тем меньше будет тревожность.

Режим дня:

- ▶ В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности.
- ▶ Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.
- ▶ Желательно заставить себя просыпаться пораньше.
- ▶ Лучше всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.
- ▶ В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.
- ▶ Делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин) и желательно наполнить их физической нагрузкой.

Питание:

Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет грамотное питание. Научно доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Все это вполне достижимо с помощью ... еды. Представьте себе, что 20% калорий, потребляемых нами в день, «съедает» мозг. Соответственно, рацион определяет и умственные способности. Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию.

- ▶ Лучшему запоминанию способствует морковь.
- ▶ От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук.
- ▶ Орехи – для выносливости.

- ▶ Клубника и бананы помогут снять стресс.
- ▶ Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба.
- ▶ Улучшает кровоснабжение мозга черника.
- ▶ Ничто не освежит ваши знания так, как лимон.
- ▶ А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку.

Запоминание и усвоение материала:

1. Первый просмотр материала.
2. Повторение наиболее существенных фактов.
3. Выявление основных идей и их взаимосвязей.
4. Составление плана.

▶ Не читайте подряд весь учебник. Повторяйте по вопросам. На каждый вопрос составляйте краткий конспект или план. Дело в том, что краткую запись ваша память «сфотографирует», на экзамене вы ее обязательно вспомните, а по плану и остальное легко вспомнится.

▶ Ответы на наиболее трудные вопросы развернуто пересказывайте, можно кому-нибудь, можно записать на диктофон и прослушать. Заодно и поймете, какое впечатление ваш ответ произведет на преподавателя.

▶ Не думайте «Я все равно провалюсь». Такие мысли не зря называют саморазрушающими. Они не только мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и сумятицу в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как ни странно, не позволяют вам ничего делать, или делать все спустя рукава (а зачем, если все равно ничего не выйдет?). Поэтому сосредоточьтесь на конкретных задачах – продумайте программу подготовки на каждый день и настраивайтесь на успех.

▶ Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов.

▶ Перед экзаменом обязательно мысленно проиграйте ситуацию экзамена, представьте все во всех деталях и сконцентрируйтесь на лучшей форме поведения, а на собственные страхи постарайтесь не обращать внимание.

▶ Для лучшего запоминания выявите свой ведущий тип памяти: при хорошей зрительной памяти используйте рисунки и схемы; при слуховой – читайте вслух, слушайте текст, записанный на магнитофон и т.д.

Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче экзамена»

▶ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.

▶ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого, достаточно какой-либо картинке в этих тонах.

▶ Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня, какие именно разделы будут пройдены.

▶ Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

▶ Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

▶ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

▶ Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

▶ Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

▶ Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.

▶ Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена:

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно несколько ручек (на всякий случай).

Продумай, как ты оденешься на экзамен.

Как вести себя во время сдачи экзаменов:

Итак, позади период подготовки. Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании. Подыши, успокойся.

- **Будь внимателен!** В начале экзамена тебе сообщат всю необходимую информацию. От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

- **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий.

- **Сосредоточься!** Постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время для подготовки. Торопись не спеша!

- **Не бойся!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как написать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- **Начни с легкого!** Начни отвечать те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

- **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

•**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Что делать?

Если вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного.

Не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда – либо слышали по этому поводу: из телепередачи ли, из кинокомедии, из разговора с родителями, друзьями. В процессе написания в голову, могут прийти какие – то мысли, и вы, возможно, вспомните что – нибудь из пройденного или прочитанного. А можно сделать и так. Разделите лист бумаги на две части. На левой напишите, например: «Что я знаю» (или просто поставьте «+»), на правой – «Что мне неизвестно» (или «-»). Смелее пишите в левой части все, что вам приходит в голову по поводу ответа, - правила, примеры, отдельные положения и др. Ничего, если все это будет беспорядочно. На правой записывайте вопросы, «дыры», пункты, про которые, как вам кажется, вы ничего не можете сказать. Время от времени просматривайте правую часть и вычеркивайте все, что вспомнили. В конце подготовки обязательно составьте план ответа.

Если на полуслове вы забыли, о чем надо говорить.

Прежде всего, не теряйте голову. Сохраните спокойствие, хотя бы внешне, - такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможете, другими словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так – смело продолжайте ответ. Если нет – посмотрите на листок, который вы написали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что это пункт следующий). Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили.

Если вы уже почти кончили отвечать и тут – то, наконец, вспомнили, о чем хотели сказать, когда «потеряли мысль», или о чем забыли сказать.

Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем – то вы скажите в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о...» Говорите, например, так: «Вернемся к (название пункта плана). Я хотел бы добавить...» или так: «Кроме того, надо сказать, что...», «Следует подчеркнуть».

Если вас не слушают.

Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы не заметили.

Если экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что – то уточнить, повторить или, еще хуже, отпускает неприятные реплики. Кажется, что все сговорились вас завалить.

Отвлекитесь от этого. От вас требуется мужество и собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Только так вы сможете доказать, что к вам относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывайте, что разозлились, и не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное – сохранить чувство собственного достоинства.

Если вы оговорились, и все стали смеяться.

Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы – дикторы радио и телевидения. Посмейтесь вместе со всеми – и все. Если же оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло.

Если вам задают дополнительный вопрос.

Не тушуйтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного.

Если вы ошиблись.

Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы, заметили ошибку и знаете, как поправить ее, сделайте это. Если же вы не уверены, правилен ваш ответ или нет, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если вам укажут на ошибку, и вы не уверены твердо в своей правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале.

Если вам поставили отметку, ниже той, на которую вы рассчитывали.

Не вступайте в спор, не доказывайте. И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора — пусть оно не покидает вас и во время экзамена.

Приметы и обычаи студентов

Которые призваны помогать при сдаче и подготовке к экзамену. Для несусеверных студентов/ток могу заметить, что такие меры часто дают положительный психологический настрой и дополнительную уверенность, но их соблюдение отнюдь не считается обязательным. Так что поступайте, как вам нравится.

▶ В ночь перед экзаменом положить учебник (либо конспект) под подушку. Считается, что так материал запоминается ночью, пока спишь. Удобно: и отдыхаешь, и материал учишь.

▶ Перед экзаменом завязывать шнурок на запястье "на счастье" "Узелок на память".

▶ Не мыть голову во время подготовки к экзамену. Считается, что иначе вымываются знания.

▶ Класть в туфлю под пятку пятикопеечную монету. Возможно, пять копеек - пять баллов?

▶ Садиться есть, не закрыв книгу. Память отъешь (это из сферы народных примет, хотя не понимаю, как одно связано с другим).

▶ Писать шпаргалки. Если отбросить их прямое назначение, то во время написания шпаргалок волей - неволей повторяешь тот материал, который надо учить, так что пишете шпаргалки!!!

▶ Считать какие-либо предметы по дороге на экзамен. У каждого могут быть свои варианты. Одна моя подруга, например, считает встречающиеся на пути Мерседесы - насчитала десять штук – значит, все будет в порядке.

▶ Поймать халяву. Одна из традиций перед экзаменом - поймать **ХАЛЯВУ!!!** Обычно этой приметой пользуются студенты, которые живут в общежитии. Из конца коридора намечают "мусор" в открытую зачетку, которая лежит на полу. Таким образом, студенты ловят **ХАЛЯВУ!!!**

▶ Другой способ - высунуться в форточку в ночь перед сдачей экзамена (в 24.00) и прокричать "**ХАЛЯВА ПРИДИ!**"

▶ В процессе подготовки к экзамену нельзя оставлять книги и учебники открытыми на столе — улетучатся знания. Кладите рядом с конспектами какую-то вещь-амулет. Считается, что он будет впитывать знания, а на экзамене их вам отдаст. Главное правило — никому его не показывайте, а то он потеряет свою силу.

▶ После консультации информацию, которой поделился преподаватель, можно ловить в кульки. Главное — крепко завязывайте их. Выпускать знания на волю можно только, войдя в аудиторию перед экзаменом.

▶ В день экзамена встаем с левой ноги, чай пьем, держа кружку левой рукой, заходим в транспорт с левой ноги, шпоры засовываем левой рукой в правый карман и т.д. Если ни разу не ошибетесь и не запутаетесь — хорошая оценка гарантирована.

► Кому-нибудь из родных во время твоего экзамена держаться левой рукой за правое ухо, ни на секунду не отпуская.

► Постарайтесь везде находить цифру пять — например, проходить через пятый турникет, садиться на пятое место и т.д. По дороге почаще держитесь за все деревянное. Заходя в класс, желательно тоже подержаться за что-то деревянное (можно постучать по дереву 3 раза) или за человека, который только что благополучно сдал экзамен.

► Тяните, не какой попало билет, а четвертый, седьмой или девятый с краю — они считаются счастливыми. Можете "попробовать на зуб" тринадцатый — по поверью, если человек не боится неудачи, ей ничего другого не останется, как испугаться и убежать. Тянуть билет нужно, стоя на левой ноге и глядя только левым глазом. Правую ногу нужно только слегка приподнять, а правый глаз прикрыть, иначе, если изобразите цаплю, приемная комиссия может вас не понять (если, конечно, вы поступаете не в театральный).

► И напоследок — завяжите узелки на всем, на чем их можно завязать: носовой платок, шнурки, ручки сумки — они должны удержать знания. И положите пятак под пятку — это классика жанра среди студентов. Причем можно взять тот, который больше по душе: белый украинский или большой медный, еще советских времен (считается, что он удачливее).

► Все экзамены желательно сдавать в одной одежде. Можно назначить себе «счастливые» трусы или носки, которые и нужно надевать на каждый экзамен.

► Не стоит стричь волосы, бриться и обрезать ногти — чтобы не обрезать ум. Нельзя мыть голову в день экзамена. Некоторые умудряются не мыться на весь период экзаменов. **Но это уже перебор** — от «грязнули» преподаватели могут сбежать. Существует другая примета: не моют только одну половину головы — левую (если сдают точные или естественные науки) или правую (если по гуманитарным предметам).

Приметы помогают уменьшить волнение и тревогу. Они, к сожалению, помогают только при добросовестной подготовке. И, несмотря на полную свою бесполезность, они позволяют чувствовать себя на экзамене более уверенно — такова человеческая природа. Пусть вас не смущает то, что вы иногда следуете приметам. Приметы и талисманы — удел не только слабых и неуверенных людей. Кутузов, к примеру, никогда не садился на споткнувшуюся лошадь.

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ !!!