

Как эффективно подготовиться к экзаменам?

Как известно экзамен - это проверка знаний в условиях стресса. Во время подготовки и сдачи экзаменов резко увеличивается нагрузка на нервную и сердечно-сосудистую системы. Поэтому и необходима психологическая подготовка к экзаменам - обязательно нужно верить в себя и в свои собственные силы.

Несмотря на то, что среди обучающихся бытует мнение «студент учится от сессии до сессии», я советую Вам подготовку к экзаменам начать задолго до их наступления, что и обеспечит более высокую эффективность их сдачи.

Предлагаю Вашему вниманию несколько советов:

- ✓ *Существует немало способов для запоминания: с помощью ассоциаций, схем, планов... Какой из методов самый эффективный?*

Все перечисленные методы хороши и они действительно работают. Нельзя однозначно сказать, какой метод наиболее эффективен. Для каждого он будет своим.

- ✓ *Есть ли разница между тем, когда студенты повторяют знания «про себя» или вслух?*

Повторение материала «про себя» неэффективно. Кажется, что помнишь, знаешь, а начинаешь отвечать — и ответ получается скомканным, отрывочным. Лучше составить план, схему ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.

Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая ответ вслух перед зеркалом. Тогда включается особый вид памяти — речедвигательная память, и на экзамене этот материал легко вспомнится.

- ✓ *Как развивать свою эмоциональную устойчивость?*

Для тренировки эмоциональной устойчивости очень полезным и эффективным будет упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне».

Суть данного упражнения в том, чтобы подарить себе хотя бы полчаса после занятий, для того, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным или расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами. Главное, чтобы эти полчаса Вы провели исключительно по собственному желанию и чтобы они принесли Вам удовлетворение и радость.

Также развитию эмоциональной устойчивости способствуют методы саморегуляции, основной способ которых — *самовнушение*. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть обличено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы «не» (я хочу, я могу и т. п.) и предполагает многократное повторение.

- ✓ *Каким должен быть день перед экзаменом?*

День до экзаменов лучше посвятить сохранению хорошего физического состояния и психологического самочувствия. Необходимо прекратить всяческую подготовку дабы избежать эффекта «каши в голове», в этот день лучше выбрать щадящий режим: побольше отдыхать, предпочесть активному отдыху спокойный, избегать сильных физических и умственных нагрузок. В ночь перед экзаменом очень важно выспаться. Многие совершают ошибку: всю ночь перед экзаменом проводят за книгами, эффект такого поступка обратный — вместо того, чтобы систематизировать знания и осуществить прекрасный ответ на экзамене, мозг переутомляется, появляется эффект «тяжёлой головы» и человеку зачастую начинает казаться, что он «ничего не помнит». Поэтому не

стоит напрягаться, а лучше лечь пораньше и проснуться со свежей головой и хорошими мыслями.

Все необходимые приготовления для экзаменационного дня стоит провести не утром в день экзамена, а накануне: подготовить одежду, сложить необходимые документы, письменные принадлежности (в том числе и запасные) — это поможет не беспокоиться по мелочам.

✓ *Как не волноваться в день экзамена?*

Справиться с волнением в день экзамена практически невозможно, особенно, если этот экзамен первый в жизни или решает дальнейшую судьбу сдающего. Тем не менее, можно несколько снизить уровень стресса и обеспечить себе успех.

Не стоит в этот день принимать успокоительные препараты, так как они могут вызвать сонливость или расфокусировать внимание. Вместо этого лучше позавтракать. Завтрак должен быть достаточно плотным, но не обильным (обильная еда вызывает желание поспать). За завтраком можно съесть несколько кусочков шоколада – известно, что он активизирует мыслительные процессы.

✓ *Не забывайте о своем внешнем виде!*

Аккуратная, опрятная одежда не только поднимет Вас в глазах экзаменатора, но и придаст Вам больше уверенности в своих силах. Когда люди хорошо выглядят, им легче добиться успеха или решить сложную проблему.

✓ *Как правильно вести себя на экзамене?*

Во время экзамена желательно не думать ни о чем, кроме самого экзамена.

Получив билет, не нужно стремиться мгновенно начинать писать ответы на вопросы. Как правило, время, которое предлагается для выполнения заданий, рассчитано на то, что человек должен предварительно подумать. Лучше спокойно вспомнить всё, что Вы читали по данной теме и затем приступить к выполнению заданий.

На устном экзамене необходимо сначала составить схему ответа.

Даже если есть полная уверенность в своём ответе, не стоит раньше всех сдавать работу или идти отвечать - лучше еще раз всё обдумать и перечитать написанное.

*Желаю всем удачной подготовки и хороших оценок
в период экзаменационной сессии!!!*

Рубина Н.В., педагог-психолог