

СКОРО СЕССИЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Эти рекомендации специально для вас, студенты! Экзамен это очень серьезное испытание! Именно в это время придется самостоятельно приводить себя в состояние внутреннего равновесия, без которого невозможно нормально подготовиться к экзаменам.

Мы разработали ряд рекомендаций, которые позволят вам успешно сдать экзамены.

Со своей стороны, будем очень благодарны и рады, если вы действительно извлечете для себя полезную информацию.

С уважением, психологическая служба

1. ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

1. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий, и ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, так как они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах.

2. Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. Составляя план на каждый день подготовки необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы.

3. Хорошо начинать - пока не устал, пока свежая голова - с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Просто нет настроения. В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам *более всего* интересен и приятен.

4. Если вы включились в работу и забыли обо всем окружающем, необходимо соблюдать правила умственной гигиены. Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы и т.д.

**Часы повышенной психической активности
(по местному времени):**

- 1. 9-00 - 12-00 - высокая активность;**
- 2. 12-00 - 14-00 - спад активности;**
- 3. 14-00 - 17-00 - 75% от утренней;**
- 4. 17-00 - 18-00 - значительный спад;**
- 5. 18-00 - 21 -00 - 75% от дневной;**
- 6. 0-00 - 2-00 - самый низкий уровень активности.**

Примечание: могут быть индивидуальные отклонения.

5. При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно это делать не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Возникает впечатление знания, а когда надо пересказать его другим, сказать вслух, оно куда-то улетучивается. Именно с этим часто бывают связаны случаи, когда кажется, что вы знаете, помните, а начинаете отвечать, *и ответ* получается отрывочным, скомканным, *Когда* вы записываете план ответа, вы становитесь в *позицию* человека, передающего *СБОИ* знания другим, т.е. делаете то же самое, что надо делать, отвечая на экзамене. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала и даже иногда непосредственно в ответе на экзамене.

6. Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько *по* этому предмету вы уже знаете. Дайте себе отчет о том, где вы находитесь, и сколько вам предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее.

Для этого необходимо отделить *легкие* или сравнительно легкие для вас вопросы и темы от тех, на которые вы смотрите как на китайскую грамоту. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между известным и неизвестным. Необходимо концентрировать внимание на ключевых *мыслях*.

7. *Готовясь* к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, напротив, *мысленно* рисуйте себе картину триумфального, легкого победного ответа. *Совет* может быть таким: *сосредоточьтесь на конкретных задачах, продумайте программу подготовки на каждый день и четко следуйте ей. Обязательно составляйте план ответа на каждый вопрос, причем каждый на*

отдельном листке, чтобы к концу дня вы видели некоторое материальное выражение своего труда.

2. КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ.

1. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем рассказывать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать - этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднения.

2. Следите при этом за своей позой, жестами, мимикой, *голосом*. Знайте, что ваша речь, весь ваш вид должны выражать уверенность в себе и в своих знаниях.

Известно, что голос, поза, жестикуляция не только «выдают» состояние человека, и по принципу обратной связи способны влиять на него. Приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы в действительности становитесь спокойнее и увереннее в себе.

3. Каждому известно: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену не хватает всего одной ночи. Это, однако, ерунда. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять.

4. С вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, даже некоторой агрессивности. Ведь экзамен - это своеобразная борьба. Не бойтесь поспать - отдых вам как раз нужен. При этом лежать и мучиться от мысли, что вы не можете уснуть, совершенно бесполезно! Перестаньте беспокоиться о том, что сон не идет, и вам, возможно, удастся хотя бы вздремнуть.

3. КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА.

Первые несколько минут в начале экзамена - самые нервные, но они могут стать самыми ценными, *если* вам удастся их разумно использовать.

1. Взяв билет, ознакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое пусть *совсем* немного для вас легче.

2. Напишите примерный план ответа на листе бумаги. Составьте список всех нюансов, которых вы хотите коснуться в своем ответе, пи-

шите даже то, что может в начале показаться ненужным. Возможно, это поможет вам в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, вы сразу почувствуете некоторое облегчение. Ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать *более* ясно и четко. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия теперь может быть направлена на ответ, на экзаменационный вопрос.

3. Составление этого небольшого плана, возможно, займет у вас ми нут 20-25, и вы можете заметить, что многие *отложили* свои листочки в сторону. Если считаете нужным, то продолжайте работу. Если возможно, сформулируйте краткий ответ на каждый вопрос.

4. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

- **...вдруг обнаружилось, что 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. В процессе написания в голову могут прийти какие-либо мысли, и вы, **возможно**, вспомните что-нибудь из пройденного. Обязательно составьте план ответа: лучше ответить не все. Но то, что вы знаете, изложить четко и логично, чем как бы сказать *все*, но делать это хаотично, начиная говорить об одном, потом вдруг переходя к другому, возвращаясь к тому, что за был и т.д.

- **... вообще ничего не знаете.** Не говорите об этом экзаменатору, а говорите что-нибудь, стараясь придерживаться темы. Развивайте мысль постепенно.

- **...вам задают дополнительный вопрос.** Не пугайтесь. 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;

- **...вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывали** Не вступайте в спор. Если вы уверены в своих знаниях, попросите зад; дополнительные вопросы.

Надеемся, что данные рекомендации позволят успешно сдать вам предстоящую *сессию* И хотим пожелать Вам: **Ни пуха , Ни пера!!!**

Психологическая служба СНТ