

## Как подготовиться к экзамену

### *Советы психолога*

Сколько экзаменов каждому человеку приходится сдавать в своей жизни? Вряд ли возможно сосчитать. Много. Или очень много. Первое собеседование при поступлении в первый класс, первое прослушивание в музыкальной школе, первая олимпиада в школе, соревнование – это ли не серьезное испытание? Постоянные контрольные работы, зачеты, публичные выступления – экзамены, экзамены, экзамены... Маленькие и большие стрессы...

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это выпускные экзамены в школе и практически сразу же вступительные в ВУЗ. Сложным является этот период жизни для молодых людей еще и потому, что они совершают слишком ответственный шаг – определяют свое дальнейшее будущее, свою судьбу.

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. Часто тревожность является полезной. Если человек начал волноваться, – это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают на экзамене. 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 воспались, 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**

Первый просмотр материала.

Повторение наиболее существенных фактов.

Выявление основных идей и их взаимосвязей.

## **Составление плана**

1. 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.

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

3. 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.

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

5. 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.

6. 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.

### Шпаргалки

**Буду готовиться со шпаргалкой, но на экзамен ее не возьму!**

Шпаргалки хороши тем, что во время их приготовления, вы сможете кратко законспектировать объемный материал и лучше его запомнить. Но брать с собой шпаргалки не рекомендуется, так как сама мысль о том, что она у вас есть, будет вам мешать сосредоточиться и лучше ответить.

Способ 1. Шпаргалки и техника.

Заранее продуманный текст начитывается на кассету. Наушник маскируется пышной прической.

Необходим пейджер. В разгар экзамена пищит сигнал. На экране сообщение от бабушки. Показываете экзаменатору, выходите, а там...

Способ 2. Шпаргалки от Версаче.

Шов пояса юбки или брюк разрезается вдоль и при помощи нитки и иголки делится на кармашки соответствующие количеству билетов.

Примечание: в этом варианте необходимо иметь квалификацию портного и фокусника средней руки.

### Народные приметы

- Спать, положив тетрадь или учебник под подушку.
- Брать билет левой рукой, стоя на правой ноге, держа язык за щекой.
- Кому-нибудь из родных во время твоего экзамена держаться левой рукой за правое уха, ни на секунду не отпуская.
- Накануне потрясти тетрадь с конспектами у открытого окна со словами «Ловись, халява, большая и маленькая» и т.д.

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.

### На экзамене

Первый шаг – психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее привычной.

На экзамен приходите вовремя, за 10 минут до начала. Раньше не нужно, чтобы не нервничать, позже тоже – по той же причине. Паника среди сдающих экзамен заразительна. Поэтому не спрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неудачах, а тем более о требованиях экзаменатора.

Взяв билет, сосредоточьтесь на словах «Я спокоен», медленно повторите их 5-6 раз.

Подготовку к ответу начните с того вопроса, который помните лучше всех, попутно на полях записывая то, что у вас «всплывает» по другим вопросам.

Не пишите подробный текст ответа. Гораздо лучше, составив план ответа, продумать, что вы будете рассказывать. Так как чтение вашего ответа с листа производит неблагоприятное впечатление на экзаменатора.

Объективно оцени преподавателя. Понаблюдай за ним и соответственно веди себя.

Отвечая материал, смотри на экзаменатора и представляй, что ты рассказываешь доброжелательному и спокойному человеку.

Отвечайте с интересом и энтузиазмом. Если вам неинтересно отвечать, это чувствуется. Энтузиазм заразителен, скука – тоже.

### А если провалился?

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать.

Но признание ошибки – не есть убеждение в собственной несостоятельности, просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху.

Помни – не ошибается тот, кто ничего не делает!

**Успехов вам и удачи!**