Пять правил успешной сдачи экзаменов — советы психолога

Во-первых, нужно грамотно распределить силы. Проанализировать, например, свое расписание: какой экзамен сложнее, какой проще. Взять у однокурсников конспекты пропущенных лекций. Кроме того, в процессе подготовки важно учитывать, что любой человек имеет свой биологический ритм. У каждого из нас подъем сил, настроения сменяется спадом. Разница в интервале, поэтому один без устали может сидеть над учебниками полдня, другой – два часа, а кого-то уже через 20 минут тянет отложить конспекты в сторону. В любом случае свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил – учить, а когда активность идет на убыль – повторять пройденное.

Во-вторых, избегать зубрежки. Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться из памяти на экзамене. А чтобы этого не произошло, знания нужно систематизировать. Изучая материал по тому или иному экзаменационному вопросу, постарайтесь запомнить самое главное. Эта информация в дальнейшем послужит своеобразным маячком. Если вспомнили ключевой факт, формулу, дату, то непременно придет на ум еще что-нибудь из того, что читали по данной теме. Такой подход дает гораздо больший эффект, чем простое заучивание.

Планирование отдыха – третье золотое правило успешного студента. Многие считают, что готовиться к экзаменам нужно, в буквальном смысле слова, не поднимая головы от учебников. Но это совсем не так. Психолог советует сходить в театр, кино, посидеть в кафе с друзьями или хотя бы прогуляться на свежем воздух. Не стоит бояться, что упустишь время и что-то не успеешь выучить. Наоборот, после отдыха работоспособность увеличится.

Четвертое правило — необходимо уделить внимание своему питанию, которое должно быть полноценным и сбалансированным. Нельзя отказываться от обеда якобы из-за того, что нужно готовиться. Чувство голода не поможет хорошо усвоить изучаемый материал – скорее наоборот. На время сессии забудь о диетах. Ведь даже самая щадящая из них – стресс для организма, а тут еще экзамены. Двойная нагрузка! И еще: специалисты настоятельно рекомендуют исключить из меню энергетические напитки. Эффективность их, может, и высока, но недолговечна. Затем неизменно наступает упадок сил, с которым бывает трудно справиться.

И, наконец, пятое. Займись спортом. Во время сессии студенты в основном ведут сидячий образ жизни. Однако сделать утром зарядку не помешает. С одной стороны, это позволит снять напряжение, а с другой

(специалисты давно это установили) – уровень физической активности напрямую влияет на душевное состояние.

Что делать на экзамене, если...

1. ...вы обнаруживаете, что не можете вспомнить учебный материал по вопросу, который вам попался. Поэтому чувствуете, что вы можете сказать по нему 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 мысли, и вы начнете вспоминать что-нибудь из слышанного ранее или прочитанного. 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 стороне 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: 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 забыл, и т.п.

2. ...на полуслове вы забыли, о чем надо говорить. Прежде всего, не "теряйте голову". Сохраните спокойствие, хотя бы внешнее — 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 этот пункт следующий). Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили.

3. ...вы уже почти закончили 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 скажете 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..."

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

5. ...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.

6. ...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.

7. ...вы ошиблись. Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы заметили ошибку и знаете, как ее исправить, сделайте это. Если же 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!