

Как подготовиться к сессии?

«На экзамене первыми сдают нервы». Не правда ли, это очень точная шутка?

Уровень стресса значительно повышается на **устных экзаменах**, когда решающее значение имеют и психологическая устойчивость, и владение речью, и умение правильно построить свой ответ и продемонстрировать свои знания. Несколько меньше стресс на письменных экзаменах.

Поведение на письменном экзамене:

- если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе «Стоп!»;
- всегда помни: всё, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твоё сознание, например: «Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я всё знаю»;
- после этого приведи в норму свое дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох;

Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания:

- постарайся не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т.п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе;
- просмотрь весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;
- не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл;
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нём, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, остается только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Поведение на устном экзамене:

- Не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам билета.
- Сосредоточь своё внимание не на том, что ты не знаешь, а на том, что ты можешь сказать.
- Собираясь отвечать на билет, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечу на все вопросы».
- Поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайся не проявлять своё волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячь взгляд,

установи зрительный контакт с преподавателем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься.

- Учти, что к чёткому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесётся более благосклонно, чем пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шёпотом.

Воспринимай свой ответ, как мысли вслух:

- Если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя словно язык прилип к небу и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд!

- Переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно: быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата.

Прислушайтесь к советам:

- Необходимо учитывать особенности учебной дисциплины, по которой предстоит сдавать экзамен. При подготовке к устному экзамену целесообразно систематизировать и повторить весь изученный материал, а при подготовке к письменным экзаменам, важно сосредоточиться на отдельных вопросах.

- Не надо стремиться выучить к экзамену все (это невозможно)– лучше подчеркивать, выписывать и конспектировать важные места.

- Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, сначала вспомните и обязательно кратко запишите все, что знаете по этой теме, и лишь затем проверяйте себя по учебнику. Особое внимание следует уделять правилам, подзаголовкам параграфа – это поможет выделить главные мысли, которые станут опорными пунктами вашего ответа. Очень полезно делать дома шпаргалки – НО! Ни к чему приносить их на экзамен!

- Вслух рекомендуется повторять материал тем студентам, у кого развита слуховая память. Рисовать схемы ответа и картинки рекомендуется тем, у кого преобладает зрительная память. И тем и другим необходимо составить план ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.

- Очень полезный метод, которым пользуются многие при изучении иностранного языка, - запись слов на карточки. Его можно использовать и для других предметов, записывая, например, правила иностранного языка, рисуя схемы, отражающие процесс или ход событий, физические законы и т.д.

- Ответы на самые трудные вопросы желательно рассказать однокурснику, другу или соседу по комнате. На устном экзамене легко вспомнится материал, рассказанный и обсужденный накануне.

- Старайтесь выучить самые сложные вопросы в первую очередь.

- Не повторяйте билеты по порядку. Лучше напишите номера на листочках и тяните билет, как на экзамене.
- Если вам предстоит сдавать экзамен в форме тестов, надо предварительно потренироваться и решить некоторое количество аналогичных.
- Обязательно сходите на предэкзаменационную консультацию, которая проводится за день или два до самого экзамена. Постарайтесь заранее четко сформулировать вопросы преподавателю.
- Накануне экзамена нужно еще раз просмотреть конспекты и пособия, вспомнить определения обязательных терминов.
- Лечь спать нужно пораньше, а с утра ни в коем случае не пытаться возобновить «зубрежку». В этом случае, в памяти может остаться лишь материал, отработанный утром.
- Ответ на вопрос, каким идти на экзамен - первым или последним - неоднозначен.
- Все зависит от уверенности в своих знаниях, способности выдержать нервное напряжение ожидания.
- Продумайте, как вы будете выглядеть на устном экзамене (внешний вид).

Провожают по уму, но встречают-то по одежке!

ISTOCK.
by Getty Images™