



Экзамены (в переводе с латыни – испытания) – это не просто «отбарабанил» и ушел, это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

Экзамен – это серьёзная проверка не только знаний студента, но и его психологической устойчивости.

В юности опыт серьёзных жизненных испытаний еще невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены порой превращаются в пытку и приносят настоящие страдания. А можно ли преодолеть этот рубеж без чрезмерного напряжения, страхов и слёз? Психологи убеждены, что это вполне возможно.

Откуда же берётся экзаменационный стресс?

По мнению специалистов, он порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за конспектами и книгами, а также нарушением режима сна и отдыха. Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания. При стрессе, как правило, ощущается сильное беспокойство: человек чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой.

В период экзаменов студенты непроизводительно тратят дневное время, занимаются по ночам, нерегулярно питаются. Все это, естественно, сказывается на здоровье и качестве подготовки.

Секреты успешной сдачи экзаменов и зачетов

Режим

- ✓ Установите четкий режим работы.
- ✓ Разумно чередуйте труд и отдых.
- ✓ Во время подготовки к экзаменам не надо менять привычный распорядок своей жизни. Не засиживайтесь допоздна, пытайтесь бороться со сном при помощи крепкого чая или кофе. Ночные «посиделки» расстроят сон, а ваша продуктивность будет стремиться к нулю.
- ✓ Соблюдайте гигиенические требования умственного труда: проветривайте помещение, уделяйте время для прогулок на свежем воздухе. Мозг очень чувствителен к недостатку кислорода, а сидячее положение ограничивает его поступление. Если человек долго сидит, в нижних отделах легких, органах брюшной полости и ногах застаивается кровь, что также снижает работоспособность организма, прежде всего, головного мозга. Поэтому каждый час устраивайте перерыв минут на пять.

Организация

- ✓ Подготовьте рабочее место. Все должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных материалов, строгий порядок.
- ✓ Сядьте удобно за стол, положите перед собой программу (вопросы) экзамена (зачета), необходимые книги, записи.
- ✓ Не работайте лежа, полусидя, при плохом освещении.
- ✓ Учтите, что интеллектуальную активность повышают желтый и фиолетовый цвета.

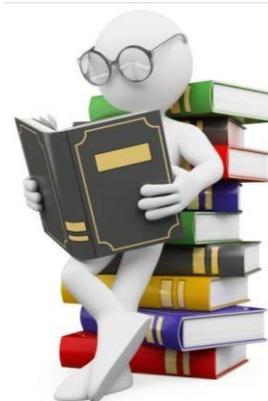


Подготовка

- ✓ Распределите учебный материал по дням. Сгруппируйте вопросы по тематическому признаку.
- ✓ Сначала проработайте трудные вопросы, при этом делайте краткие заметки в виде плана или тезисов на листе бумаги.
- ✓ Работайте самостоятельно, по своему плану. Вдвоем рекомендуется заниматься только во время взаимопроверки или консультации.
- ✓ Полезно использовать записи в конспекте по предмету и просмотреть, что по этому вопросу давалось на занятиях.
- ✓ Проверьте себя, выбирая вопросы случайно, как на экзамене.

Психологическая подготовка

- ✓ Не допускайте как самоуверенности, так и недооценки своих возможностей.
- ✓ Помогите себе самовнушением («У меня все хорошо, я все знаю, я получу «отлично»); ни в коем случае не хвататься за голову, не говорите себе: «ой, я ничего не знаю, не умею».
- ✓ Ритмичное дыхание очень важно для снятия напряжения. При сильном волнении можно сделать выдох вдвое длиннее, чем вдох (5-8 раз). Если напряжение крайне сильное – сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.
- ✓ Нельзя идти на экзамен, не повторив весь материал. Может случиться так, что в билете окажется тот единственный вопрос, который вы не повторили.
- ✓ Проиграйте мысленно ситуацию экзамена, выбирая лучшие, наиболее благоприятные варианты.
- ✓ Избегайте заражения тревогой и страхом. Если вы находитесь в группе, которой предстоит экзамен, обязательно найдётся человек (или несколько), который очень боится, говорит об этом вслух, рассказывает страшные истории о преподавателе, буквально излучает энергию страха и создаёт вокруг себя поле ужаса. Состояние паники очень заразно. Отойдите от этого человека подальше, если уйти некуда или нельзя, говорите о чём-нибудь своём, нейтральном, приятном.



На экзамене

- ✓ Получив билет, спокойно обдумайте вопрос, вспомните, как вы повторяли его, набросайте план ответа, воспользуйтесь разрешенными пособиями, картами.
- ✓ Не волнуйтесь, если что-то забыли (можно попросить помощи у преподавателя); не теряйте голову.
- ✓ Если вас перебивают (или не слушают), проявите выдержку и настойчивость, вежливо извинившись, продолжайте свой ответ. Самое эффективное – сохранять спокойствие.
- ✓ Если вам задают дополнительный вопрос, не торопитесь с ответом. Можно попросить время на обдумывание.
- ✓ Не забывайте о своем имидже: торжественная, но скромная одежда, прическа, вежливость, соблюдение порядка.
- ✓ Отвечайте спокойным ровным голосом, не молчите, не теряйте чувства юмора.

Сессия учит ставить цели, решать задачи, рационально мыслить, владеть собой, тренирует речь, формирует качества, необходимые нам как компетентным специалистам.

Удачи на экзаменах!

*Кедало О.Н., педагог-психолог
социально-педагогической и
психологической службы*