



*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 серьезная проверка не только знаний студента, но и его психологической устойчивости.

В юности опыт серьезных 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 слез? 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.

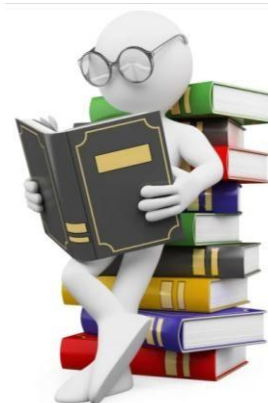


## **Подготовка**

- ✓ 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 хватайтесь 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*