

## Подготовка к экзаменам.

Практика показывает, что можно изменить свое отношение к экзаменам и быть хозяином ситуации. Ведь сигналы опасности говорят не об отсутствии готовности, а о недостатке подготовленности. Есть несколько вариантов поведения при подготовке и сдаче экзаменов, которые позволяют достигнуть желаемого результата (т.е. удачно сдать экзамен для себя и своей нервной системы).

### Способы подготовки к экзамену

Начать нужно с **ритма дня**. Не нужно лишать себя привычных занятий спортом, возможности посещать друзей и т.д., **вовремя ложиться спать**.

Отбой всегда от 21.00 до 22.00 вечера. Подъем же в 5.00 часов утра. Утром готовиться к экзамену гораздо эффективнее. Плюсы такой подготовки очевидны:

- в это время максимальна работоспособность (с точки зрения физиологов);
- утром никто не мешает готовиться (все еще спят, в том числе и друзья – некому звонить, и никто не отвлекает);
- настрой на работу хороший ( времени ровно столько, сколько нужно на подготовку).

Можно ли принимать **тонизирующие средства**? Можно, например, препараты женьшеня, элеутерококка, янтарной кислоты, другие растительные средства. Кофе – совсем чуть-чуть, утром, чтобы проснуться (для тех, кто привык так начинать день). Кофе усиливает тревожное состояние у неуверенных людей. А вот химические средства не нужны. Тем более, «успокаивающие нервы» перед экзаменом таблетки. Большинство препаратов действует только накопительно, поэтому разовый прием не поможет. Любые химические препараты могут быть рекомендованы только врачом, строго индивидуально.

**Питание** должно быть полноценным и здоровым. **Нормальный сон и отдых** – строго обязательны.

Важно дольше гулять, так как мозгу необходим кислород. При его недостатке он хуже работает, слабее кровообращение.

### Научная организация труда

Учащемуся обычно кажется, что количество материала для повторения (а то и изучения) так велико, что справиться невозможно. Инстинктивно он отодвигает день расплаты и оказывается накануне экзамена перед горой неусвоенной информации. И эту гору на самом деле уже не сдвинуть. Как же правильно построить работу?

Практика показывает, что следует просмотреть весь нужный материал и распределить его следующим образом. Если требуется выучить 120 билетов за 4 дня, то в первые 2 дня выучивается 70% всего объема, в 3-ий день – остальное, 4-й день – на повторение.

Важно составить план повторения – что повторять в какую неделю. Можно чередовать различные предметы: учить не подряд только гуманитарные или математические предметы, а вперемешку – физику и литературу, историю и алгебру. Это хорошо организует мозг и способствует меньшему уставанию, т. к. задействованы ресурсы и правого, и левого полушария, следовательно, утомляемость меньше.

Каждое утро надо определить «дневной» план. Лучше начинать повторение с наиболее интересной темы. Забытый, давно пройденный материал учится лучше в первые три дня недели (понедельник, вторник, среду), в оставшиеся дни лучше повторять известный, знакомый материал.

Вопросы, которые предстоит выучить, в начале подготовки надо проработать с карандашом. Например, вопросы легкие и знакомые отметить красным цветом, относительно знакомые – синим, а неизвестные и трудные – зеленым. Таким образом, станет понятно, каков предварительный уровень знаний, насколько серьезно надо относиться к предмету, сколько времени потребуется для того, чтобы выучить все вопросы. При подготовке можно чередовать легкие и сложные вопросы.

Важно делать перерывы, не дожидаясь усталости. Кто работает быстро, должен делать перерывы чаще (например, через каждые 45 минут учения 10 минут отдыхать). Кто медленнее – реже (через час-полтора).

Когда времени на подготовку мало, можно поступить следующим образом. В течение первого дня поставить себе задачу выучить весь материал (учебник, к примеру) на «3», на следующий день прочитать весь материал на «4», а в третий день повторить на «5». В течение четвертого дня повторить наиболее сложные вопросы. Таким образом, происходит деление материала и избирательное запоминание. Ставя себе задачу

выучить материал на «3», человек читает и запоминает наиболее значимый и важный материал, на «4» – основной материал дополняется важными деталями, на «5» – акцент запоминания делается на подробности. Таким образом, работает принцип избирательности. Этот метод работы хорош для тех, кто обладает подвижностью нервной системы.

Существуют некоторые **психологические закономерности**, которые должны учитывать экзаменующиеся.

1. Так называемый **«Фактор края»**. Запоминается лучше всего то, что написано в начале и в конце текста. Середина обычно быстро «вылетает» из головы. Поэтому при запоминании и повторении нужно уделить особое внимание середине текста.

2. **Повторять следует** не механически, а **«с умом»**, вдумываясь, вникая в содержание, сосредотачиваясь на смысле. После «закачивания» в мозг информация, если её не повторить, теряется в первые 10 часов на 20-30 %. Чтобы этого не случилось, нужно: прочитать текст, повторить его 2 раза, через 8-10 часов – 4 раза, через сутки – 1 раз. Только после такого натиска можно быть уверенным, что информация прочно «осела» в голове.

3. **Особенность «узнавания»**. Глядя в текст, человек нередко чувствует, что где-то когда-то он все это видел, читал, стало быть, терять время на этот вопрос незачем, можно переходить к следующему. На самом деле, можно жестоко ошибиться. И если не изучить внимательно то, что кажется таким знакомым, можно вполне получить двойку. Так что лучше еще раз заучить «знакомый» материал.

4. Каким образом мы лучше запоминаем? Что нам ближе – **текст, рисунок, логическая схема, речевое воспроизведение**? Важно понять, в какой системе легче работать, определить, какая репрезентативная система у нас преобладает (визуальная, аудиальная, кинестетическая). Знание своих индивидуальных особенностей помогает лучше использовать их возможности при подготовке к экзаменам.

Преобладание *визуальной* (зрительной) репрезентативной системы говорит о восприятии информации при помощи органов зрения. Для лучшей подготовки надо использовать карты, схемы, таблицы, рисунки, составлять план рассказа. Хорошо запоминается прочитанный текст. Написание шпаргалок тоже полезно (через написание происходит запоминание).

*Аудиальная* (слуховая) репрезентативная система характеризуется развитым слухом. Людям с преобладанием такой системы важно больше слушать лекции преподавателя, воспроизводить тексты вслух, задавать вопросы, готовиться к экзаменам в паре (диалоговое обучение способствует лучшему запоминанию).

*Кинестетики* («телесноориентированные») люди с преобладающей системой развития ощущения эффективно сдают экзамены в том случае, если во время подготовки они находились в состоянии внутренней гармонии. Важно, чтобы во время подготовки им было психологически комфортно. Текст лучше запоминается тогда, когда известна практическая полезность изучаемого материала. Лучшему запоминанию способствует использование потенциала правого, интуитивного полушария – запоминание через образы и ассоциации, обращение к творческому потенциалу.

Полезно **найти интересное** в самом скучном, сером материале. Интересное и легче запомнить.

В ситуациях, когда не понятен изучаемый материал, важно разобраться и внимательно изучить его. Если времени для повторения достаточно, можно действовать по следующему плану:

1. Несколько раз прочитайте текст. На работу выделить примерно 15 -20 минут.
2. В течение последующих двух часов выполнять другую работу (переключить внимание).
3. Вернуться к трудному материалу и собственными словами выполнить все решения или пересказать текст без оценивания правильности передачи материала.
4. Вечером просмотреть все снова и обдумать результаты знаний.
5. Утром решить задачу или пересказать текст.

Если времени на подготовку недостаточно, необходимо понять смысл материала, может быть, посоветоваться с кем-то и записать путь решения задачи.

### **Дуэт перед экзаменом**

Подготовка к экзамену вдвоем имеет множество преимуществ, если, конечно, отнестись к этому серьезно.

1. Заучивать материал вдвоем на самом деле нельзя. Вдвоем можно повторять, отрабатывать ответы и репетировать сдачу экзаменов.
2. Мы уже говорили о правилах распределения 120 билетов на 4 дня. В четвертый день, отведенный для повторения, можно заниматься вдвоем, проверять друг друга по разным вопросам и темам.
3. Можно готовиться так: один день заучивание по определенному плану (в одиночку), второй день – повторение и пересказ друг другу. Можно распределять темы по интересам, по степени усвояемости, по степени трудности. Один может излагать то, что другой ранее не удосужился выучить. Рассказывать нужно подробно, с эмоциональным напором и верой в свои силы. Таким образом, партнер рассказчика невольно, помимо желания, запомнит материал, который когда-то избегал учить.

Если нет друга, желающего заниматься вдвоём, можно репетировать в одиночестве, задавая себе вопросы, отвечая вслух, приучаясь слышать свою речь.

4. Репетиция экзамена. Здесь можно с пользой порезвиться. Один изображает учителя, другой, соответственно, ученика. Учителя известны, возможности учеников – тем более. Подобное упражнение является хорошим средством раскрепощения, преодоления страхов, постановки голоса, тренировки умения убеждать и прочего.

### **Надо ли пользоваться шпаргалками?**

В принципе, писать шпаргалки можно посоветовать всем. Текст, коротко и ёмко изложенный на небольшом листке, хорошо запоминается. Работу над шпаргалками можно разделить между несколькими ребятами, с последующим изучением написанного. Шпаргалки удобно перечитывать в коридоре перед дверью экзаменационного класса. Но в классе вытаскивать их рискованно.

Таким образом, писать шпаргалки можно, и даже полезно, а вот пользоваться ими на экзамене нельзя.

### **Психологическая работа со стрессом перед экзаменом**

Итак, материал подготовлен, билеты выучены. Теперь важно морально и психологически подготовиться к экзамену. Подготовку можно разделить на два этапа: *перед экзаменом и непосредственно на экзамене.*

В последний день перед экзаменом важно пользоваться следующими правилами.

1. **Подготовка и сдача** – разные вещи. Если вы всё время перед экзаменом проваливались с учебниками на диване, то контраст со строгим экзаменационной аудиторией будет слишком силён, и это подействует на вас негативно. Поэтому учите билеты, сидя за столом, рассказывайте темы, стоя «у доски» – это приблизит вас к реальной обстановке

2. **Репетируйте и еще раз репетируйте.** Попробуйте представить себе трудную ситуацию на экзамене и найдите из нее выход. Задайте себе самые трудные вопросы и ответьте на них. Переживите страх провала и подумайте – ну неужели действительно нет выхода? Поплачьте, потоскуйте, позлитесь на себя и других. Переживите свой страх до экзамена.

3. **Вспомните случай** вашего успеха. Как вы вели себя тогда, что говорили, о чем думали, как двигались, как выглядели – проживите эти ситуации.

4. **Попробуйте аутогенную тренировку.** Сочините для себя формулы, настройтесь в духе «у меня все получится» и повторите перед сном и в течение дня.

5. Последние 12 часов надо готовить не знания, а организм к сдаче экзамена. Лучше всего ничего не делать, а отдыхать, дать возможность уложиться знаниям.

6. Избегать говорить о себе плохо. Отсутствие веры в себя уменьшает производительность труда, суперуверенность, с другой стороны, формирует легкомысленное отношение к подготовке. Главное, быть адекватно уверенным в себе. Хорошо помогает повторение мысле-формул. Например, таких: «Материал трудный, но я подготовлюсь и сдам его хорошо», «Пусть у меня все получится», «Я готов сдавать экзамен», «**Я спокоен, собран, готов к действию**» и т.д.

7. В последний вечер перед экзаменом можно посмотреть легкие комедии. Лучше, если уже знакомые. «Тяжелые» в эмоциональном плане фильмы лучше не смотреть, на следующий день предстоит серьезное испытание, поэтому нет смысла перенапрягать нервную систему и отвлекаться от экзамена.

8. По этой же причине следует избегать ссор, скандалов, выяснений отношений и конфликтных ситуаций.

9. Выделить один час на повторение сложных вопросов.

10. Экзамен, как многое в жизни – явление преходящее. Если предстоящее событие очень пугает, можно посмотреть на календарь: 25 число – экзамен, а 26 – всё, его уже нет. Свобода, светлый путь, гора с плеч, забытые слёзы, спокойный сон и громкий, уверенный голос. Настрой на другое значимое событие, переключение помогает успокоиться. И в самом деле, завтра экзамен, а после него – рыбалка, к примеру, или встреча с друзьями, или футбол. Ведь жизнь не заканчивается с экзаменом.

11. Спать или не спать в ночь перед экзаменом? Большинство специалистов советует: спать. На экзамен нужно приходить отдохнувшим. Однако есть люди, которые лучше всего работают ночью. А может быть, не хватило времени на подготовку. В таких ситуациях можно учить ночью, но лучше всего выделить хотя бы 4 часа на сон. Для повышения активности ночью ни в коем случае нельзя пить кофе, это ухудшает работу сердца. Лучше всего пить свежесваренный зеленый чай.

Экзамен – спектакль и лотерея одновременно. Вы уже отрепетировали бурный успех и провал с оглушительным треском, вы проиграли роли ученика и учителя, но всё равно никто не знает наверняка, кому повезёт, а кому нет. Ваша цель – сдать экзамен на «положительную» отметку. И эта отметка часто складывается из двух неравных частей: ваших знаний и вашего умения вести себя на экзамене. Бывает, что в трудной ситуации умение произвести впечатление спасает от неминуемой двойки или тройки.

Успешной сдаче экзаменов способствуют следование следующим рекомендациям:

- Вы должны выглядеть уверенными в себе. Именно выглядеть, даже в том случае, когда уверенность не с вами. Уверенный вид действует на экзаменатора однозначно положительно, он заражается вашей уверенностью, и дальше – дело техники, как направить разговор в нужную вам область. Обратите внимание на невербальные жесты – они должны быть уверенными.
- Вовлекайте преподавателя в непринуждённый, свободный диалог, убеждайте, не сдавайтесь, пока вас не припрут к стенке. Ищите выход, меняйте направление мысли, перестраивайте разговор по выгодной для вас схеме – что делать, это жизнь;

- Приходите на экзамен опрятным, в выглаженной одежде, желательно не в джинсах, а в костюме. Одежда должна соответствовать ситуации, настраивать на работу, а не отвлекать от нее. Цветовая гамма должна быть нейтральной. Если вы не очень уверенно себя чувствуете, старайтесь избегать яркой (красной, оранжевой, желтой) одежды. Яркий спектр красок будет привлекать к вам внимание, и вы будете находиться в поле зрения педагога. Кроме того, хорошо, если одежда «счастливая», т. е. в ней вы уже переживали ситуацию успеха. В момент волнения она будет давать дополнительный ресурс. Если хочется надеть новую одежду, лучше заранее в ней походить дома. На экзамене надо думать об экзамене, а не о том, как выглядишь.
- Отрепетировав заранее свои выступления, говорите негромко, но четко, ясно и уверенно, улыбайтесь, призывая экзаменатора в помощники, не шепчите и не мямлите, приводя учителя в раздражение. Как правило, преподаватель на экзамене слушает много ответов, от этого тоже устает, и на 5 – 6 ответе больше обращается внимания на то, **как** говорит экзаменующийся, а не на то, **что** он говорит. Будьте уверены, держитесь естественно, говорите своими словами, а не читайте текст по бумаге. Принцип зеркала работает – ваше доброжелательное отношение к преподавателю вызывает у педагога такое же отношение к вам, отражая ваш позитив.
- Продумайте своё поведение, внешний вид и стиль разговора с преподавателем.
- Будьте спокойны и сосредоточены не на своей персоне, а на содержании ответа. Забудьте про обиды на родителей и вообще отвлекитесь от всего второстепенного
- Утешьтесь тем, что завтра будет уже другой день, без экзамена, а поэтому именно сегодня нужно показать себя во всём блеске ума и хороших манер.
- Возьмите с собой на экзамен конспекты. Они дают ощущение защищенности.
- По дороге на экзамен (если вы находитесь в транспорте) можно листать *хорошо* выученные конспекты. Психологически это дает ощущение уверенности – вот сколько я знаю!.
- Если на экзамен вы добираетесь пешком, лучше выйти заранее и погулять. Прогулка на свежем воздухе успокаивает.
- Использовать техники аутотренинга. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, **вспомнить двадцать слов на**



**английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи,** главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

- Важно не приходить на экзамен задолго до того момента, как заходить. Можно перегореть. Лучше всего приходить за полчаса – час: это позволяет «повариться» в ситуации, но не перевозволноваться от ожидания.
- Использовать техники быстрого восстановления. Например, помогает такое упражнение. Перед тем, как заходить в аудиторию, надо просчитать про себя до 10, топнуть ногой и громко сказать «Ха!». Выполнение этих действий способствует повышению внутренней уверенности.
- Как правило, на устном экзамене всегда есть время на подготовку. Минимум 30 минут. За это время можно успокоиться и подготовить ответ.
- На экзамене важно использовать эффект «приемника», т. е. быть готовым к восприятию всей информации: слышать ответы товарищей – вдруг они отвечают на ваш вопрос, слушать педагога – он может задавать дополнительные вопросы, входящие в ваш ответ. Кроме того, часто дополнительные вопросы повторяются и могут достаться вам, знание этого заранее позволяет избежать неожиданности дополнительного вопроса. Зачастую в экзаменационной аудитории есть карты, схемы, таблицы, методические пособия, которыми можно легально пользоваться.
- Часто, кстати, дополнительные вопросы пугают экзаменуемого. Кажется, что их задают с целью «завалить» на экзамене. На самом деле, чаще всего цель педагога прямо противоположна: помочь вам проявить свои знания.
- Если вообще нет ответа на вопрос, важно хотя бы что-то говорить. Ошибка лучше, чем молчание.
- На экзамен лучше не заходить и не отвечать после тех учащихся, которые очень хорошо отвечают, знают предмет и обладают ораторскими способностями. На фоне великолепного ответа ваш средний ответ, за который не в ситуации сравнения можно получить достаточно хорошую оценку, будет выглядеть более слабым. И ваша оценка будет ниже.
- При подготовке к *письменному* экзамену важно выполнять следующие правила:

1. После написания названия работы или переписывания задания можно отдохнуть и вообще стараться делать небольшие перерывы в работе. Сознательно выделенное время на спокойное обдумывание позволяет более эффективно работать.
2. Необходимо сразу проверять правильность. По окончании работы может не хватить времени. К тому же исправить ошибку в начале и переписать абзац легче, чем потом переписывать всю работу.
3. Не забывать следить за временем.

## **Способы активации внутренних ресурсов**

1. Подумать о чем –нибудь хорошем и приятном.
2. Выспаться.
3. Принять душ или ванну, сходить в баню, выпить стакан чистой питьевой воды.
4. Слушать музыку по настроению.
5. Больше двигаться: танцевать, делать зарядку, бегать или ходить пешком.
6. Сделать рисунок на свободную тему (что хочется, стараясь не думать о том, что рисуешь).
7. Прогуляться на свежем воздухе.
8. Поговорить с интересными людьми.
9. Сделать уборку в доме, поработать в саду и т. д.
10. Сходить в парикмахерскую или походить по магазинам.
11. Разрешить себе сделать то, что хочется.
12. Позволить себе право на ошибку.
13. Ввести в жизнь какие-нибудь приятные ритуалы (вечернее чаепитие, красивая сервировка, прием ванны и т. д.)
14. Использовать ароматерапию.
15. Посмотреть свои фотографии.
16. Посидеть в тишине с закрытыми глазами.
17. Постоять на голове.
18. Взглянуть на ситуацию со стороны.
19. Спеть.
20. Посмотреть на небо, огонь или проточную воду.
21. Относиться к происходящему с юмором.
22. Хорошо выглядеть.
23. Разобрать свой гардероб.
24. Обратиться к внутреннему образу спокойствия.
25. Встретиться с друзьями.