

Перед сессией студентов волнует множество вопросов: как успеть подготовиться ко всем экзаменам, где взять дополнительное время для изучения огромного количества вопросов, можно ли справиться с чувством страха на экзамене. Мы решили ответить на самые часто задаваемые вопросы.

Как организовать подготовку к экзамену?

Надеемся, вы понимаете, что изучить весь предмет за три дня до экзамена не реально. Если осознание этого пришло только сейчас, то главное – не паниковать, а правильно организовать подготовку в оставшееся время (выводы на будущее вы для себя уже сделали).

Начнем с самого простого - организация пространства для занятий – когда приходится постоянно отвлекаться на поиск ручки, которая пишет, бумаги, конспектов, то эффективность от такой работы будет не высокая. Готовим все необходимое для работы заранее, разложив на рабочем столе в определенном порядке.

Следующий пункт – организация времени. Если вас постоянно отвлекает телефонный звонок, а разговор сводится к обсуждению количества рассмотренных вопросов («Ты сколько выучил? 5? А я 6!»). Или начинаются поиски не очень существенного вопроса в Интернет, а там так затянет, что уже и забыли, что хотели посмотреть. То и при таком подходе трудно ожидать успешного результата. Что делать с телефоном - решайте сами – он вам, конечно еще пригодится, особенно во время каникул, когда вы с чувством выполненного долга будете активно общаться с друзьями.

Итак, мы условились, что времени осталось совсем мало, а сделать предстоит еще много. В качестве отправной точки берем конспекты лекций (совсем хорошо, если свои, в противном случае предстоит расшифровывать чужие) - скорее всего, преподаватель в своих вопросах на экзамене будет опираться на тот материал, который давал во время лекций.

Весь объем материала (он хорошо представлен в вопросах к экзамену) условно делим на количество дней, имеющихся у вас до экзамена (желательно чтобы в запасе остался еще и день для повторения всех вопросов). Вспомнив, как вопрос освещался на лекции, можно переходить к учебнику, но не просто перечитывать текст, а пытаться осмысленно с ним работать – что вам уже знакомо из курса лекций, какие основные понятия темы (если встречаются незнакомые – посмотреть, а лучше выписать определение из словаря).

После работы с учебником стоит обратиться к дополнительной литературе – в виде тезисов выписать основные идеи автора по существу вопроса.

Когда проведена большая подготовительная работа, переходим к составлению плана ответа на вопрос. Это может быть несколько пунктов,

изложенных в логической последовательности, или схема, которая родилась в ходе анализа материала, или таблица – все зависит от ваших индивидуальных предпочтений. Помните, что чем больше мыслительных действий совершается с материалом, тем лучше он запоминается.

Какие методики запоминания информации особенно эффективны?

Важную роль в запоминании играет установка. Часто мы даем себе установку запомнить материал к экзамену, а потом удивляемся, когда по прошествии некоторого времени после экзамена не можем вспомнить, что учили – память выполнила нашу установку. Давайте себе установку на долговременное запоминание материала.

Непосредственно перед экзаменом экспериментировать с различными мнемотехническими приемами, наверное, не стоит. Но если что-то вы уже использовали и они доказали вам свою эффективность, то пожалуйста, применяйте.

Малоэффективно механическое заучивание материала (хорошо известно студентам как зубрежка). В юношеском возрасте наилучшие результаты дает логическая память. Она предполагает мыслительную обработку материала, установление связей с уже хранящейся в запасниках информацией.

Кроме хорошего запоминания необходимы условия для воспроизведения информации. Состояние страха, которое часто сопровождает ситуацию экзамена, препятствует процессу воспроизведения. Вспомним распространенный эпизод: до экзамена все знал, сел отвечать – забыл. Это все парализующее действие страха, которое блокирует доступ памяти к своим архивам. Зная за собой такую особенность, стоит предварительно к ней подготовиться – это могут быть приемы саморегуляции или проигрывание ситуации экзамена, когда вы мысленно представляете все этапы экзамена, и саму беседу с преподавателем. Ну а если самостоятельно с экзаменационными страхами справиться не удастся, то можно обратиться к профессиональному психологу.

Можно ли увеличить время для подготовки за счет сна, стоит ли готовиться ночью?

Режим дня во время сессии должен быть составлен с учетом индивидуальных особенностей – сколько часов сна необходимо для того,

чтобы выспаться и чувствовать себя работоспособным? Для кого-то это 7 часов, а другому недостаточно и 10 .

И оставьте любые попытки увеличить свой рабочий день за счет сна - организм вам этого не простит. А особенно не простит этого мозг, которому это время необходимо не столько для отдыха, сколько для обработки уже полученной информации. Поэтому, чтобы эффективно усвоить новую информацию, необходимо правильно организовать периоды работы и отдыха.

Весь рабочий период условно разделить на части и делать небольшие перерывы, но не для просмотра телепередач, а для активной прогулки на свежем воздухе.

Кроме этого, необходимо учесть, в какой временной промежуток вы наиболее работоспособны – утренние часы, день или вечер? И особенно сложный для изучения материал разбирать именно в это время.

Какие основные ошибки при подготовке к экзамену?

- хаотичная, бессистемная работа с материалом;
- неуверенность в своих силах, мысли «я ничего не знаю»;
- подготовка в последний момент, особенно ночью, накануне экзамена;
- экзаменационные страхи;
- надежда на внешние носители информации (именуемые студентами «шпаргалки»).

Как стоит вести себя на экзамене?

На экзамен важно пойти с позитивным настроем и продемонстрировать уверенность в своих знаниях. Это проявляется как в позе, жестах, взгляде, так и в голосе во время ответа. Когда студент четко излагает свои мысли, хорошо оперирует понятиями, свободно владеет профессиональной лексикой – преподаватель получает удовольствие от ответа и рука сама тянется к зачетной книжке, чтобы написать в ней «отлично».

Как побороть страх перед экзаменом?

Все нервничают накануне экзаменов. Даже очень умные, уверенные в себе учащиеся со стабильно высокой успеваемостью. Экзамен воспринимается как сложная, стрессовая ситуация по двум причинам:

1) Из-за очень больших умственных нагрузок. Главной задачей в сессию является запоминание огромного количества материала за короткий период.

Это объективно сложно, поскольку ресурсы нашей психики не безграничны. Но вполне возможно научиться работать в сессию безболезненно и даже с удовольствием, если знать несколько простых правил.

2) Страх самой ситуации экзамена. В этом случае будет полезен **рецепт 1**: представляйте в деталях ситуацию беседы с преподавателем. Представьте подробно, как Вы с достоинством и интересом отвечаете на вопросы билета, как преподаватель задает Вам дополнительные вопросы, и Вы увлеченно отвечаете на них. Вы видите, что преподавателю нравится диалог с Вами и чувствуете, что общаетесь не просто с человеком, который будет Вас оценивать, а в первую очередь со старшим, приятным и опытным коллегой. Беседа Вам нравится, и, в конце концов, ее результат в виде оценки не имеет значение, а важен сам по себе интересный и увлекательный процесс. У каждого из Вас будет своя «приятная» картинка, рисуйте ее в деталях периодически во время подготовки к экзамену и в волшебное время перехода от сна к бодрствованию. Это промежуточное состояние, когда сознание уже выходит из дрёмы, но глаза ещё закрыты. Важно не просто увидеть ситуацию со стороны, а прочувствовать момент радостной уверенности и успеха. Тогда мозг и тело запомнят его и в процессе экзамена воспроизведут.

Если Вы чувствуете, что беседа с преподавателем вряд ли доставит Вам удовольствие и картинка успеха не рисуется, то прибегните ко **2 рецепту**: разрешите себе бояться! Поблагодарите Ваш страх за то, что он с Вами. Ведь если его не будет, Вы ничего не будете учить и точно провалите экзамен! Ваш страх нужен Вам, и пусть он будет с Вами и на экзамене. Вы придете туда не с пустой головой, а с багажом знаний и точно найдете, что ответить преподавателю. Ничего страшного, если Ваш страх вдруг проявиться на экзамене и Вы почувствуете, что вопросы в билете видите в первый раз. Это от нервного перенапряжения: много и долго учили, переволновались. На самом деле, Вы все знаете и помните. Наша память грамотно устроена, если Вы хотя бы один раз недавно в нее что-то основательно засунули и с целью скоро воспроизвести, то непременно достанете эту информацию. Просто сядьте с Вашим билетом, посмотрите в окошко, глубоко вдохните, выдохните, посидите спокойно и информация сама выйдет из глубин памяти. Не напрягайтесь по поводу того, что во время беседы с преподавателем, у Вас будут дрожать руки или Вы почувствуете, что краснеете и Ваша речь не очень внятная. Все хорошо. Все преподаватели с пониманием относятся к волнению студентов, это совершенно нормально, а для большинства даже приятно: «Волнуется – значит, серьезно относится к предмету и ко мне». Волнуйтесь на здоровье, только не молчите, а рассказывайте то, что написали во время подготовки к ответу. И все будет хорошо! Ваш страх окажет Вам добрую услугу!

И, наконец, **3 рецепт**: честно и подетально представьте, что будет, если Ваши ожидания от экзамена не сбудутся. То есть Вы его провалите, получите тройку или четверку. У каждого из Вас, свои критерии провала. Нарисуйте эту картинку под названием: «Что со мной будет, если не сдам (получу три, четыре)». Что в этой картине самое неприятное, что может случиться, если не

сдадите? Когда Вы внимательно эту картинку рассмотрите, то я уверяю Вас, друзья, Вы обнаружите два возможных варианта: 1) «это не так страшно, как мне казалось»; 2) «все действительно плохо, но я к этому готов и точно с этим справлюсь». И в первом и во втором случае тревога понизится, и на экзамен Вы пойдете бодрыми. Главное, не обесценивайте этот способ, говоря себе: «На самом деле ничего страшного не будет» или «Ой, как страшно! Даже представлять не хочу!» Рисуите картину и результат Вас порадует! Друзья мои, успешной и приятной Вам сессии!