Как психологически подготовиться к экзаменам

Есть старый анекдот. У студента спросили, какой экзамен самый трудный.
Он ответил: «Тот, который надо сдавать завтра!»

- **Запаситесь временем**. Постарайтесь отвести как можно больше времени на подготовку. Не стоит разучивать все билеты в последний день. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями - начни с самого легкого! Чтобы наиболее эффективно использовать время, отводимое на подготовку к экзаменам, полезно заранее составить план своей работы. Продуктивно человек может заниматься 8-10 часов в сутки. Ученые утверждают, что легче всего отчаянно сопротивляющиеся мозги воспринимают информацию с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18.Чем спокойнее будет обстановка во время изучения материала, тем спокойнее пройдет и сам экзамен.

- **Для хорошего усвоения материала** желательно повторить его не менее 4 раз. Но это не значит прочитать его многократно.

Каждое повторение должно отличаться:
- первый просмотр материала – общая ориентировка;
- выявление основных идей текста и взаимосвязи;
- повторение наиболее существенных фактов;
- составление плана вопроса и уже дальнейшее повторение по нему.

Желательно утром, до начала подготовки, и в середине дня по 30-40 минут бывать на свежем воздухе. Прекрасно, если вы пробежитесь при этом.
При запоминании так называемое «активное» повторение значительно эффективнее пассивного, т.е. после прочтения материала его целесообразно пересказать по памяти.

- **Мотивируйте себя**. Как настроиться на экзамен, как прочувствовать, что данное испытание является, по-настоящему, важным? Если вы не испытываете в себе чувства ответственности непосредственно перед экзаменом, и потому, не слишком озабочены его результатом, придумайте себе другую цель. Пообещайте, что в случае успешной сдачи, найдете время и средства для реализации давнишней мечты.

Подготовьте себя морально к необходимости запоминания важного для вас материала. Известен педагогический эксперимент, когда 12 студентам было предложено выучить наизусть большое стихотворное произведение, а тринадцатому принять у них зачет. После зачета тринадцатого попросили пересказать текст, который он прослушал

дюжину раз. И он не смог этого сделать! У него не было установки на запоминание. Внушите себе необходимость усвоения материала.

- **Не преувеличивайте личность экзаменатора**. Как настроиться перед экзаменом, если тот, кто будет его принимать, не внушает вам симпатии, а, возможно, и более того, внушает вам страх? - Перед подготовкой постарайтесь не концентрироваться на этом факте, представьте, что экзамен у вас будет принимать компьютер.

- **Не преувеличивайте значимость экзамена**. Для того, чтобы успешно настроиться на экзамен и сдать экзамен, не стоит в собственном воображении усложнять задания («делать из мухи слона»). Вы должны осознавать, что не встретите в экзаменационном листе ничего абсолютно незнакомого, все вы уже изучали в соответствующих курсах, так что на экзамене вы будете решать то, к чему привыкли, и многократно проработали. Отнеситесь к экзамену не как к вызову на суд по обвинению, а как к решению одной из нормальных жизненных задач, которых в дальнейшем будет достаточно много и еще более сложных. Многие считают, что экзамен это самое страшное, что предстоит пережить. Это не так. Никто не будет бить вас, ругать. Возьмите себя в руки и успокойтесь.

- **Следите за своей диетой и режимом дня**. В дни подготовки к экзаменам избегайте употребления тяжелой, калорийной пищи, большого количества кофе. Стремитесь к употреблению большого количества жидкости (так как во время стрессовых ситуаций, организм в этом очень нуждается), орехов, фруктов, молочных продуктов. Обратите внимание на то, что в дни накануне экзамена организму следует набраться сил. Поэтому сон должен составлять не менее восьми часов в сутки.

- **Во время экзамена** желательно не думать ни о чем, кроме самого экзамена. Необходимо сосредоточиться на предстоящем событии. Получив задание, не нужно стремиться мгновенно начинать писать ответ на вопрос. Как правило, время, которое предлагается для выполнения задания, рассчитано на то, что человек должен предварительно подумать. Лучше спокойно вспомнить всё, что Вы читали по данной теме и затем приступить к выполнению задания. Подготовку ответа начинайте с того вопроса, какой вы помните лучше других. На устном экзамене необходимо сначала составить схему ответа. Даже если есть полная уверенность в своём ответе, не стоит раньше всех сдавать работу или идти отвечать лучше еще раз всё обдумайте и перечитать написанное и только после этого сдавать работу или отвечать.

  Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение, попробуй освоить несколько несложных приемов.

  Сядь удобно.

1-я фаза (4-6 сек): глубокий вдох через нос.
2-я фаза (2-3 сек): задержка дыхания.
3-я фаза (4-6 сек): медленный, плавный выдох через нос.
4-я фаза (2-3 сек): задержка дыхания т.д.
Упражнения выполняются в течение 2-3 минут.

- **Как вести себя во время экзамена**. Если экзаменатор - человек энергичный, то твой вялый тихий ответ, с большим количество пауз может его разочаровать.
  Ели же экзаменатор - человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

  Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувство меры.

  Ни чего лишнего!
  Ты готов! Ты собран!
  Ты уверен в успехе!
  Помни, что вера в успех - это половина успеха!

- **А если провалился?** Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка - еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полное бездеятельность. Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути её преодоления.

  Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!

  Желаю успехов, и всего Вам доброго!