

**ПОДГОТОВКА К  
ЭКЗАМЕНАМ  
«ЭКЗАМЕН? – БЕЗ  
ПРОБЛЕМ!»**

**Советы психолога учащимся**

«Ученье свет, а не ученье - чуть свет и на работу». Эта скорее молодежная, чем народная мудрость, которая заставляет наших студентов, вгрызаться в гранит знаний, отдавая все силы на постижение наук и свершение новых открытий.




- Главным условием успешной сдачи экзаменов, конечно, является предметная подготовка, но и её бывает недостаточно для успеха.
- Человек, прежде всего, существо биологическое (а уж потом – социальное), соответственно тревожность проявляется в первую очередь на физиологическом уровне (потливость, дрожь, нарушение сна и т.п.).
- Помните, что психологический стресс, переживаемый в этот период абсолютно нормальная реакция вашего организма.
- Именно поэтому, говоря о средствах психологической поддержки, особое внимание стоит обратить на те, которые воздействуют на психофизиологическом уровне.

# В бой идут одни студенты

- Самая жаркая пора для студентов – сессия
- Начиная подготовку, тщательно сверьте список вопросов со своими лекциями. То, чего в лекциях недостает, найдите в учебнике и отметьте, где и что находится. Можно будет хотя бы сразу открыть книгу и прочитать.
- Необходимо четко знать особенности своей памяти. Кто – то способен заучивать механически, не вникать в суть, кому – то в первую очередь надо понять, что пытается выучить.
- Выучить все практически невозможно, поэтому помните: нельзя оставлять невыученными *1 – 2* вопроса, так как именно они и попадутся (по всем известному закону): нельзя выучить всего *1 – 2* вопроса, это практически *100 %* гарантия, что они не достанутся. Если уж совсем нет времени на то, чтобы выучить, то хотя бы почитайте. Поэтому важно готовиться к экзамену заранее, чтобы успеть все выучить.

## Тысяча и один способ правильно подготовиться к экзаменам

- Накануне экзамена необходимо выспаться. Бессонная ночь перед экзаменом - это провал.
- Самое плохое время для подготовки - 2 часа ночи. Даже если вам покажется, что ночью учить лучше, сделайте в это время перерыв, чтобы выспаться и прийти на экзамен отдохнувшим.

- 
- Не злоупотребляйте тонизирующими средствами (крепкий чай, кофе, энергетики) - нервная система может не выдержать и дать сбой.
  - Старайтесь нормально питаться. Мозг в процессе интенсивной работы нуждается в дополнительном питании, особенно нужна ему глюкоза, ешьте побольше сладкого.
  - Не принимайте успокоительного при сдаче экзамена. Это не успокоит, а лишь «отключит» те области памяти, которые могли бы вам помочь.

# Что говорят ученые и психологи

Английские консультанты Ф.Орр и Э.Клаф в книге «Экзамен без стресса» обобщили подобный опыт:

- Составить четкий план подготовки к экзамену;
- Зная свои золотые часы («жаворонок» Вы или «Сова»), наметив, какими темпами Вы будете заниматься в часы подъема, а какими – в часы спада;
- Если Вы чувствуете себя не в настроении начинайте занятия с наиболее интересного для Вас предмета, это поможет войти в рабочую форму;
- Если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем опять приступить к делу;
- Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления;
- Обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе;
- Вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью - хорошо выспаться;

## РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ:

***Потратьте время на оценку каждого вопроса, распределите силы и время, выполнив следующие действия:***

- **Если есть возможность выбора, прочтите по очереди каждый вопрос.**
- **Без суеты, спокойно**
  - **определите «хорошие» вопросы и отметьте (карандашом) их двумя «галочками»;**
  - **решите, на какие вопросы вы можете попытаться ответить (это вопросы, по которым вы знаете, хотя бы часть ответа), и отметьте их «галочкой»;**
  - **«плохие» вопросы отметьте «крестиком».**
- **Начинайте отвечать с «хороших» вопросов, т.е. с тех, в ответах которых вы уверены.**
- **Спокойно относитесь к тому, что вокруг уже все пишут ответы! Обдуманном выбором и обоснованной стратегией работы на экзамене вы обеспечиваете себе большее число баллов.**



- Важность дыхания для регулировки психоэмоционального состояния трудно переоценить. Дыхание регулируется нервной системой и, при определенной цикличности вдохов и выдохов, может ею управлять! По мнению физиологов, вдох связан с возбуждением нервной системы, выдох - с ее торможением, поэтому помните, что:

**медленный ВДОХ и быстрый ВЫДОХ** - мобилизует функции нервной системы


**быстрый ВДОХ и медленный ВЫДОХ** - успокаивает нервную систему

**Осознанное дыхание:** сядьте удобно, расслабьтесь, спину держите прямо. Делайте неглубокий вдох, выдох; затем второй глубже, выдох; и третий - полной грудью, после чего выдыхайте медленно, чтобы выдох по времени был равен трем вдохам. Выполняйте не менее 3-х минут.

**ПОТРЕНИРУЙТЕСЬ ЗАРАНЕЕ!**

**ВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ГОТОВЫ К ЭКЗАМЕНУ,  
ЕСЛИ ДУМАЕТЕ ТАК:**

- ▣ Я хорошо представляю, как проходит экзамен.**
- ▣ Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время экзамена.**
- ▣ Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий.**
- ▣ Я волнуюсь, когда думаю, о предстоящем экзамене.**
- ▣ Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене.**
- ▣ Считаю, что могу сдать экзамен на**



**ВСЕМ  
УВЕРЕННОСТИ В  
СВОИХ СИЛАХ,  
УСПЕШНОЙ СДАЧИ  
ЭКЗАМЕНОВ И...  
ВЕЗЕНИЯ!!!**



**Ни пуха, ни пера!**