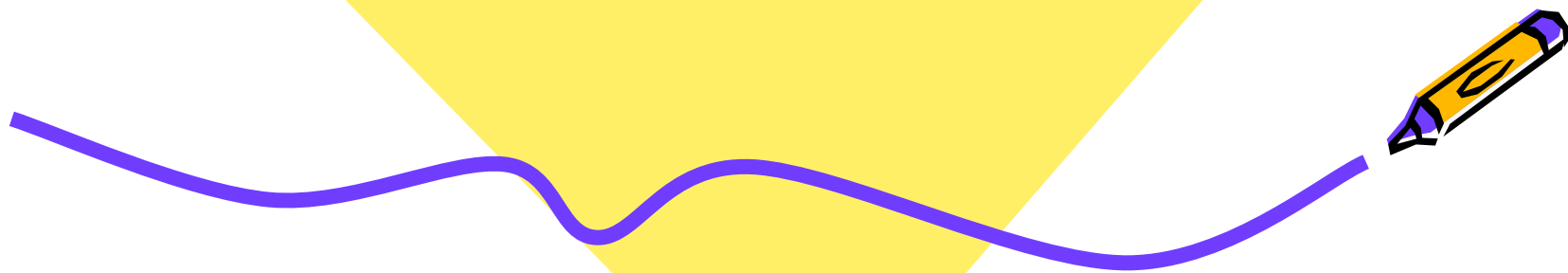


# "Как научиться сдавать ЭКЗАМЕНЫ.»

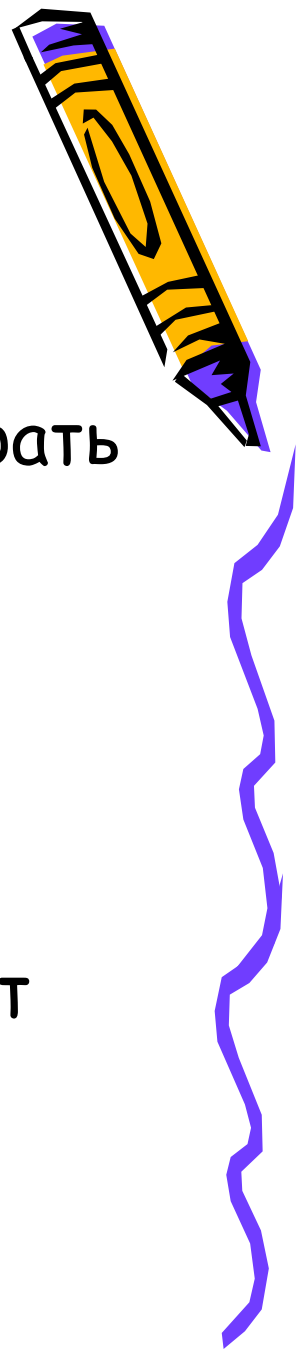
Советы психолога





- 1) Подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом
- 2) Поведение накануне экзамена
- 3) Поведение во время экзамена.

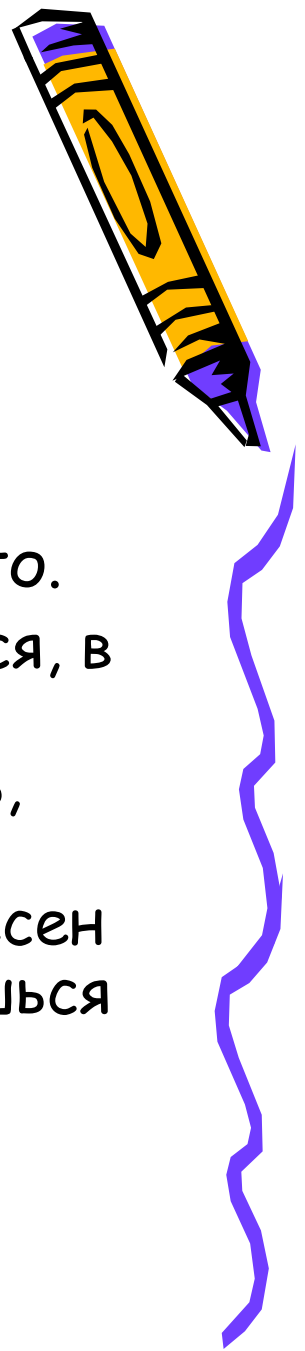




# Подготовка к экзаменам

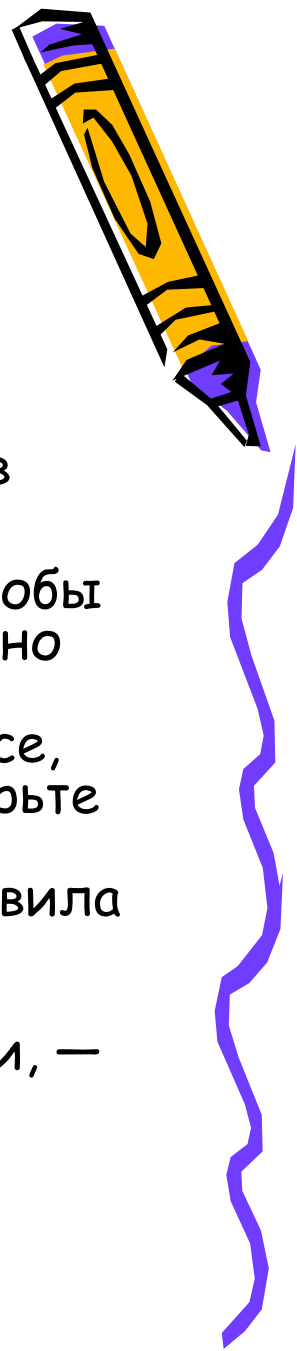
- 1. Оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.
- 2. Составить план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.





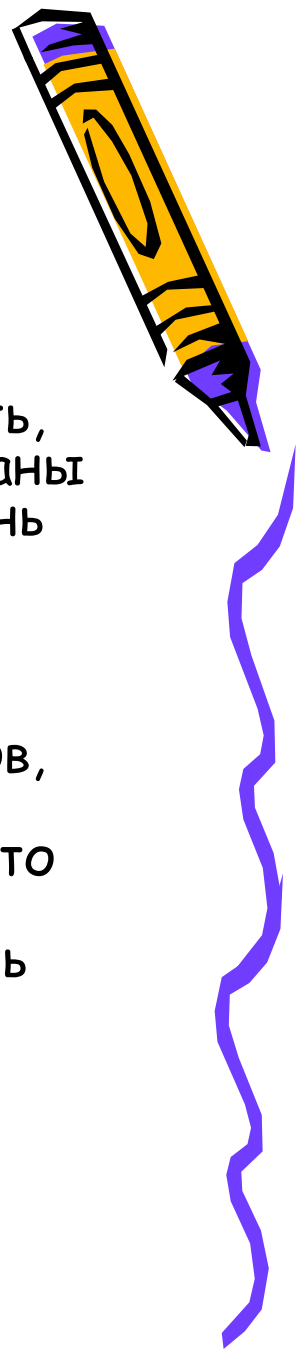
- 3. хорошо начинать — пока не устал, пока свежая голова — с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего.
- 4. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Короче, «нет настроения». В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаешься и дело пойдет.





- 5. Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв
- 6. Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, — это опорные пункты ответа.





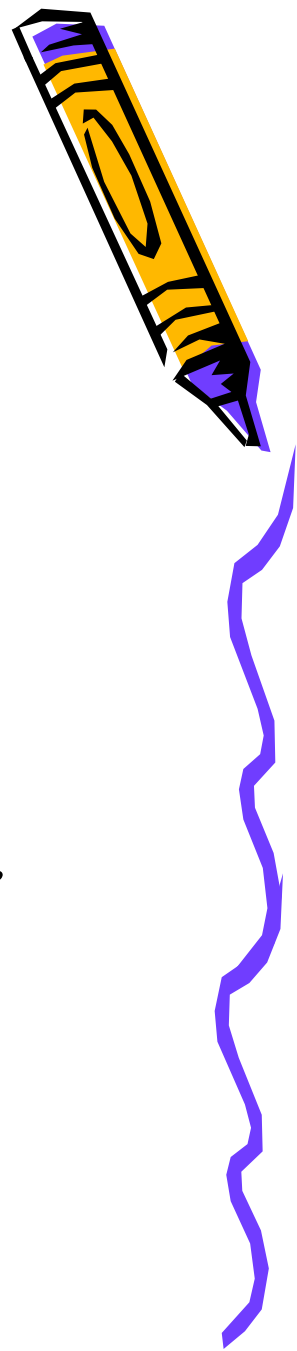
- 7. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день
- 8. При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать





- 9. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто расскажите маме, другу — любому, кто захочет слушать, причем старайтесь это делать так, как требуется на экзаменах. Очень хорошо записывать ответ на магнитофон, а потом послушать себя как бы со стороны.





- 10. Главное, никогда не надо стараться выучить весь учебник наизусть, а надо всегда помнить, что ваша задача не вы зубрить, а понять. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

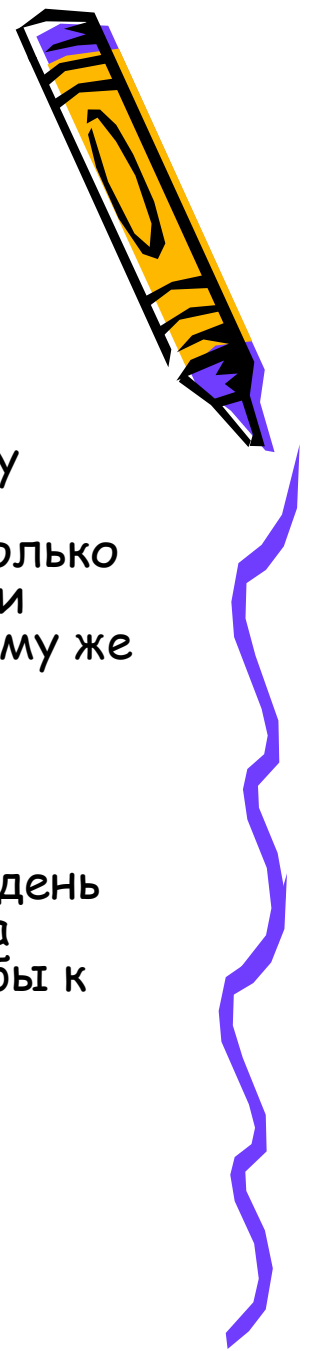






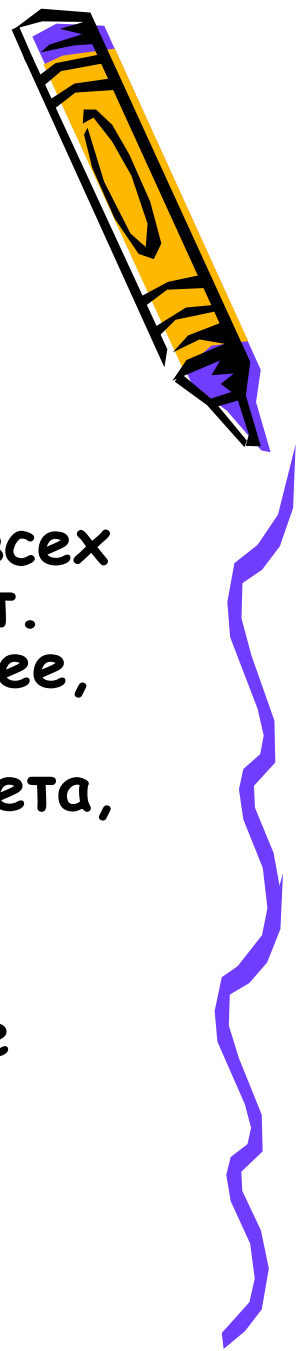
- 11. Обязательно решайте задачи (по математике, физике), разбирайте предложения, слова (по русскому языку) — в общем научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.





- 12. Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же как раз и позволяют вам ничего не делать или делать все, спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет).
- Совет может быть таким: сосредоточьтесь на конкретных задачах, продумывайте программу подготовки на каждый день и четко следуйте ей, обязательно составляя план ответа на каждый вопрос, причем каждый на отдельном листке, чтобы к концу дня вы видели некоторое материальное выражение своего труда.





- 13. За несколько дней до экзамена обязательно «проиграйте» мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку, комиссию, свой ответ. Старайтесь делать это как можно конкретнее, подробнее. Но — внимание! — сконцентрируйтесь на выборе лучшего ответа, лучшей формы поведения, а на саморазрушающие мысли о провале, о собственных страхах постарайтесь не обращать внимания: не гоните их, но и не «зацикливайтесь» на них

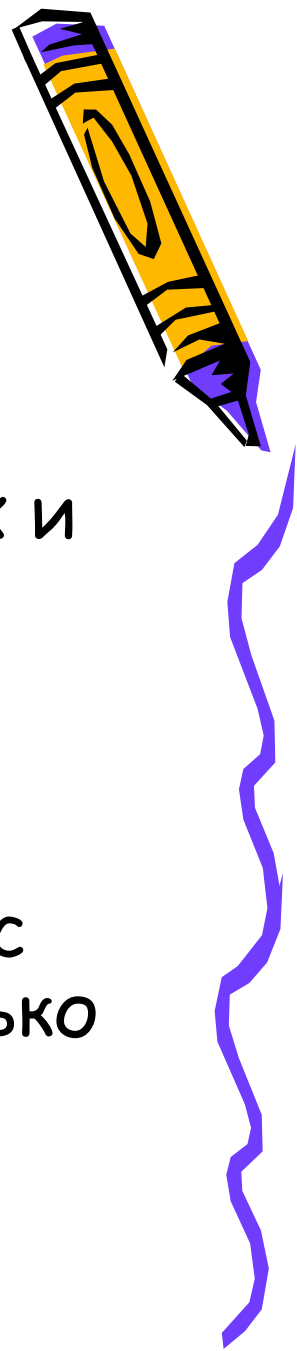


# Накануне экзамена



- 1. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов
- 2. Перед устным экзаменом перескажите их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом так, как будто отвечаете комиссии на экзамене.





- 3. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах.
- 4. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать — этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение.





- 5. При рассказе пользуйтесь записанным планом — на экзамене можно пользоваться записями, сделанными при подготовке к ответу.
- 6. Следите при этом за своей позой, жестами, мимикой, голосом. Знайте, что ваша речь, весь ваш вид должны выражать уверенность в себе и своих знаниях.





- Известно, что голос, поза, жестикауляция не только «выдают» состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него, т. е., приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы в действительности становитесь спокойнее и увереннее в себе. .





**.8. Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями»:**

**Вот вы вошли в класс, вот тяните билет, садитесь готовиться, выходите отвечать, отвечаете и т. п.**







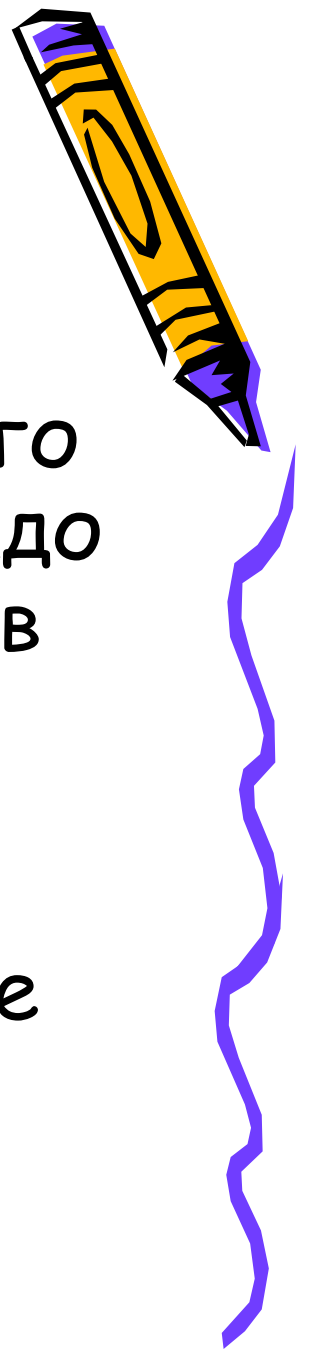
9. Итак, сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, а в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы тянете билет, садитесь на место или читаете задание на доске во время письменного экзамена, страх пропадает, вы сосредоточиваетесь и начинаете спокойно готовиться к ответу или выполнять задание.





- 9 Подходите к экзаменационной комиссии и уверенно отвечаете на все вопросы. Еще раз: представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти при успешной сдаче экзамена.





- 10. Если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. Однако в этом случае подумайте, не слишком ли вы спокойны. Отсутствие некоторого «предстартового» волнения также часто мешает хорошим ответам





- 11. Если же вы очень боитесь, попробуйте прием, называемый «доведением до абсурда». Постарайтесь как можно сильнее напугать себя. Представьте себе все самые страшные, невысказанные подробности и ужасающие последствия. Если вы занимаетесь вдвоем или в группе, попробуйте сильнее напугать друг друга. Такое предельное усиление страха обычно приводит человека к мысли о том, что бояться, в сущности, нечего и даже самые тяжелые последствия на самом деле не так ужасны.

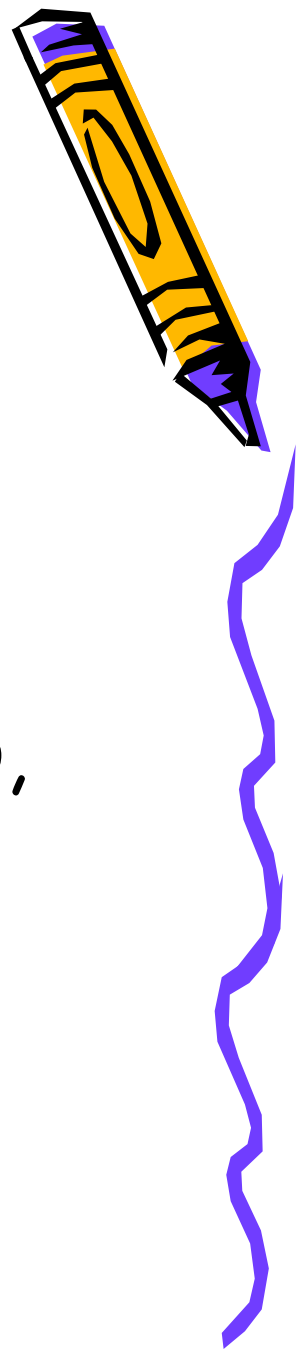


- 12. Каждому известно: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это, однако, ерунда. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться.
- Умойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, даже некоторой агрессивности. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, прежде всего борьба обаяний, в которой надо уметь за себя постоять. По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник.



# Во время экзамена

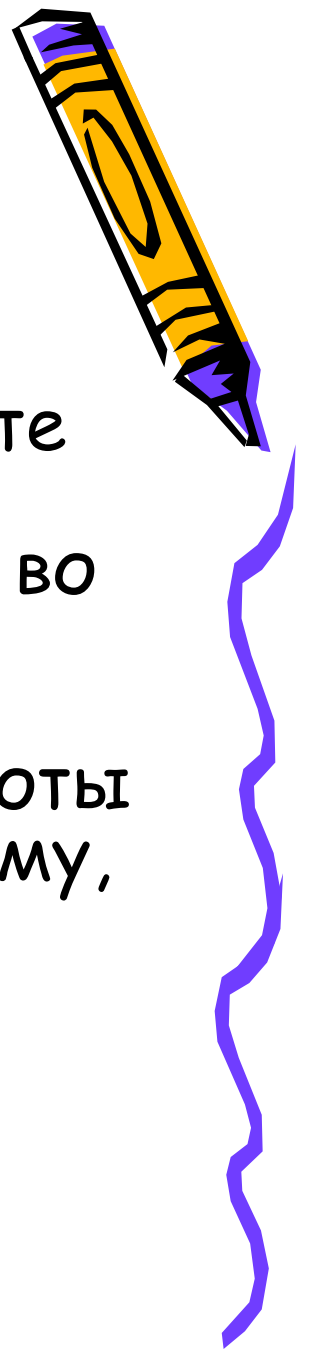
- 1.ознакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое, пусть совсем ненамного, для вас легче.





- **2. Составьте список всех нюансов, которых вы хотите коснуться в своем ответе. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет вам в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, вы сразу почувствуете некоторое облегчение. Ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия теперь может быть направлена на ответ на экзаменационный вопрос**





- 3. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение. Если вы пишете эссе, то во вступлении надо перечислить все проблемы, которые вы собираетесь осветить, потом в основной части работы надо детально развернуть всю проблему, а в заключение придать ходу своих мыслей завершенность и поставить точку.

