

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ И СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ

(советы психолога)

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Составь план занятий.
- Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием .
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все тезисы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В школу перед экзаменом ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь несколько (про запас) гелиевых ручек с черными чернилами.
- Одеться надо по погоде.

Во время экзамена

- В начале вам сообщат необходимую информацию (как оформить работу, сколько и на что отводится времени и т.д.). Будь внимателен!!!
- Сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.
- Начни с легкого! Начни с решения тех задач (ответа на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- Читай вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.
- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по легким вопросам (задам) ("первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- Не паникуй! Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

Подготовка к экзамену.

Важный момент - **заставить себя заняться делом.**

Перед экзаменом хочется делать все что угодно - лишь бы к нему не готовиться, лишь бы отдалить момент когда придется сидеть с книжкой/тетрадкой и готовиться.

Надо сделать над собой усилие. Это важно и нужно.

Совет: Установите для себя норму - скажем, один час. Разобрали тему - сделайте передышку.

Не стоит готовиться к экзамену вместе с другом/подругой - такая подготовка чаще всего оборачивается долгим трепом и пустой тратой времени.

Важный вопрос: а как **запомнить?**

У разных людей развиты разные виды памяти: зрительная, слуховая, моторная.

Людам с развитой **зрительной** памятью полезнее будет **читать** материал: потом вспоминается страница, на которой написана нужная тема.

Тем, у кого развита **моторная** память лучше будет еще раз прописать материал (например, заняться написанием шпаргалок). И так далее.

Психологи раскрыли секрет **магической «семерки»** (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.).

Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи.

И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Так как для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно **одинаковый объем памяти.**

Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: «Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошелек совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами».

Ищите связи.

Любители детективов знают, что опытный сыщик не торопится надевать наручники на рядового члена банды. Куда важнее выявить связи преступника, выйти на главарей

. Иными словами, среди второстепенного, нужно выявить **самое главное.**

Поэтому не следует торопиться, во что бы то ни стало запомнить сложный текст, не разобравшись в его внутренних связях, не поняв ход рассуждений автора.

В материале могут быть следующие связи:

а) смысловые. Текст, в котором одна мысль логически предопределяет следующую за ней, запоминается сравнительно легко. Поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл текста, увидеть логические связи между абзацами, параграфами, главами;

б) структурные. Психологические эксперименты показали, что при запоминании логически не связанных между собой слов (терминов, иностранных слов) важное

значение имеет их расположение на листе, объединение в группы (например, цифр в номере телефона) и даже в какие-либо фигуры.

Подчеркивайте, обводите важное, используйте сокращения, группируйте слова, которые начинаются с одной буквы.

Используйте ассоциации.

Приемы произвольного запоминания можно разделить на две группы:

(а) **основанные на выявлении внутренних связей**, существующих в самом запоминаемом материале

(б) **основанные на привнесении извне** в запоминаемый материал **искусственных** связей - это мнемоника и применяются в тех случаях, когда трудно выявить внутреннюю структуру материала.

Надо **запомнить дату** - попробуйте вспомнить, что эта дата значит для вас лично. Может, это чей-то день рождения? А может, в этот день вы впервые что-то сделали или куда-нибудь съездили? Или вдруг эта дата напоминает чей-то телефон или историческое событие? Только не надо специально выискивать семейные праздники. Иначе на экзамене вам придется вспоминать еще и их.

Надо **запомнить формулу**? Попробуйте посмотреть на нее под другим углом. Попробуйте прочитать ее как слово. Сопоставьте каждой букве в формуле какое-нибудь слово и составьте смешное предложение, которое застрянет в голове.

Очень удобно **запоминать какие-либо определения**, явления, события, сведя их к тому, что вы уже знаете.

Если определение длинное, попробуйте его упростить. Важно понять суть определения, а не заучивать его.

Если вы можете пересказать определение своими словами - значит вы его понимаете. А значит - и понимаете материал.

Можно писать шпаргалки (это тезисы!). Во время написания шпаргалок вы еще раз прорабатываете материал.

Но пользоваться ими или даже просто приносить с собой на экзамен - не стоит. Когда в кармане лежит такая "горящая" бумага - голова работает плохо. Оставили ее дома - голова включается в работу. Так что лучше написать и оставить дома.

Если чувствуете, что "процесс пошел" - то есть Вы понимаете материал, чувствуете, что можете его объяснить и еще не устали - продолжайте!

Перед сном желательно если не учить, то хотя бы пролистать изученный материал: попытаться, глядя на заголовок, вспомнить общее содержание вопроса (если не получается - просмотрите раздел).

Помните, что лучше всего запоминается информация, полученная перед засыпанием и после пробуждения (но не в день накануне экзамена!).

Как повторять?

Что лучше - еще раз прочитать текст или попробовать пересказать его своими словами?

В одном эксперименте по изучению памяти студенты были разделены на четыре группы. В первой отрывок текста читали 4 раза, во второй - 3 раза и один раз пересказывали, в третьей читали 2 раза и 2 раза пересказывали, в четвертой - только 1 раз и три раза пересказывали. Содержание текста лучше всего запомнили студенты четвертой группы, а хуже всего - первой.

Следовательно, пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и т.д.

Таким образом, вам необходимо разбить большой текст не более чем на 7 частей, связать эти части между собой, выделить опоры (слова и стоящие за ними мысли) и заучить их, повторяя по вышеприведенной схеме.

Перед экзаменом необходимо выспаться! **Не принимайте в день экзамена успокоительные средства!** Они могут затормозить вашу мыслительную деятельность, сделать вас сонливым/ой и безразличным/ой ко всему происходящему.

Если вдруг «всё забыл».

Все может случиться. Не надо сдаваться. Посмотрите на вопрос. Какие ассоциации он у вас вызывает? Может вы что-то отдаленно похожее уже проходили? Даже если по другому предмету. Думайте! Информацию вы узнаете не только на уроке, но и по телевидению, радио, Интернет, разговорам, ответам других учеников, не только в научной, но и художественной литературе (там, где дело касается гуманитарных предметов.)

Главное - не паниковать и сосредоточиться.

Если у вас хорошая зрительная память, и вы хорошо подготовились к экзамену, то страница учебника или конспекта сама всплывет перед глазами. Нужно только сосредоточиться и непременно успокоиться. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните на минуту что-либо приятное. После того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы абсолютно ничего не знали. Просто не бывает такого!

Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При ответе на него вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы.

Не отчаивайтесь и не пугайтесь, если в первую минуту вам покажется, что вы вообще ничего не знаете. Такое бывает со многими. Активное припоминание - трудный и сложный процесс. Если материал усвоен вами хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы, всплывать части ответа. И ничего страшного, если вы что-то не можете вспомнить совсем., обладая общими знаниями о предмете, до многого можно додуматься самостоятельно.

О шпаргалках.

Списывание со шпаргалки - чрезвычайно стрессовая ситуация. Объем непосредственной памяти при этом резко уменьшается, и в итоге приходится переписывать едва ли не каждое слово, то и дело заглядывая в шпаргалку. Не заметить такого поведения экзаменатор просто не в состоянии.

Не забывайте о своем внешнем виде.

Аккуратная, опрятная одежда не только требование, но она придаст вам больше уверенности в своих силах. Когда люди хорошо выглядят, им легче добиться успеха или решить сложную проблему.

Желаем успехов!

