

## **Сдать экзамен: 5 стратегий подготовки и комментарии психолога**

«Как вообще все это можно выучить?» - спрашивают студенты. Они нервничают, волнуются, переживают и не понимают как уместить в голове все то, что ты изучал полгода. Многие вообще сомневаются, что что-либо вспомнят, многие боятся опоздать и даже вытянуть не тот билет...

Почитайте несколько дельных советов!!!

Итак время сессии пришло...

### **1. В ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ МАКСИМАЛЬНО ЗАГРУЗИТЬ СЕБЯ ИНФОРМАЦИЕЙ. ВЕДЬ КРАТКОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ ВСЕ УДЕРЖИТ И ВЫРУЧИТ НА ЭКЗАМЕНЕ**

**Комментарий:** Если Вы математического склада ума, обладаете прекрасным логическим мышлением и отличной памятью, может быть и получится.

Но вот в чем вся загвоздка, память напрямую нам не подчиняется, и Вы запросто можете перегрузить ее и в неподходящий момент вместо алгебры, начнете литературу.

А еще если Вы все 24 часа учили, то придете на бодрым, а опустошенным, сил не будет не

не эмоциональных. Три-четыре часа в день на протяжении 2-3 месяцев – самое то для подготовки!



самый  
вспоминать  
экзамен не  
физических,

### **2. В ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ ДЖЕЛАТЬ И ДАТЬ «ОСТЫТЬ МОЗГАМ»**

**Комментарий:** Это отличная идея, если Вы учили весь этот материал в течение семестра. Хотя зачем лишать себя возможности немного почитать перед экзаменом?

### **3. ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ НЕЛЬЗЯ БЫТЬ СЛИШКОМ СПОКОЙНЫМ. НАДО ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ПОНЕРВНИЧАТЬ: В СОСТОЯНИИ СТРЕССА ЛУЧШЕ РАБОТАЕТ ПАМЯТЬ, ЛЕГЧЕ КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ.**

**Комментарий:** Некоторые считают это хорошей приметой, в прошлый раз понервничал и сдал экзамен, поэтому в этот раз сработает также. Это ошибочное мнение, понятно, что человек подготовился хорошо вот и сдал успешно экзамен. И стресс, конечно, появиться, но вот наша задача его снизить, а не искусственно подогреть! Помним, что успокоительные препараты могут замедлить умственную активность и снизить концентрацию!



### **4. ПИШЕМ ШПАРГАЛКИ, ЧТОБЫ СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ**

**Комментарий:** Задействование разных видов памяти помогает усвоению информации. Иногда можно даже использовать музыкальную память, голос — например, пропевать какие-то формулы или фразы, положив их на простую мелодию. Составляя план ответа, конспект, рисуя схемы, вы структурируете свои знания и выстраиваете ассоциативные связи между разными фактами. Не нужно думать, что без этого ничего не запомнить, но шпаргалки всегда помогают.

### **5. ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРИМЕТЫ**

**Комментарий:** Наше «магическое мышление» ищет такого рода совпадения. Спортсмен говорит себе: «Я в этой майке победил, она приносит счастье, буду в ней бегать дальше». И эта майка становится талисманом, частью важного ритуала.

Подобные приметы, ритуальные жесты помогают успокоиться и сосредоточиться одновременно, они как будто сигнализируют



нашему мозгу: «Все в порядке, у тебя получится». Но приметы сбываются только в том случае, если вы занимаетесь.

## **ДРУГИЕ ПОДСКАЗКИ**



### **1. Оптимальная мотивация**

Тем, кто склонен к перфекционизму и черно-белому мышлению: «либо я сдам лучше всех, либо я неудачник» — хочу напомнить о законе оптимума мотивации Йеркса-Додсона. Суть его в том, что чаще всего выигрывают не те, у кого самая высокая мотивация, и не те, у кого она низкая. Наиболее успешны те, у кого уровень мотивации оптимален. Оптимальная мотивация — это когда вы очень хотите выиграть

(сдать экзамен), но при этом готовы к тому, что у вас не получится все так, как вы рассчитывали. Тот человек, который говорит себе: «я умру, если не буду сегодня первым», — может проиграть, потому что перегорит еще до начала состязаний. У него слишком сильный стресс. Для нормальной выработки гормона стресса нужен оптимальный уровень мотивации. Поэтому очень важно внутренне допустить для себя возможность не самого лучшего, но приемлемого результата: «Я хочу сдать экзамен на 5 баллов, но я допускаю, что сдам на 4, и это тоже будет хороший результат».

### **2. Техника наилучшего исхода**

Как взять себя в руки, если перед экзаменом вас охватывает панический страх? Пытаться успокоить себя словами «все будет хорошо» бесполезно. Вспомните о таких способах релаксации, как аутотренинг и медитация — они действительно помогают.

Если пока вы с ними не знакомы, попробуйте использовать такой парадоксальный прием, как «техника наилучшего исхода». Скажите себе: «Я провалюсь. Хорошо. Что будет дальше, после провала? Кончится ли моя жизнь на этом?» Детально нарисуйте себе варианты развития событий при самом худшем раскладе. Вы увидите, что из любой ситуации можно найти более-менее приемлемый выход, и ваша тревога снизится.

## **КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОИ ЗАНЯТИЯ?**

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <b>1</b> Не утопайте в делах<br>                 | <b>2</b> Составьте список дел<br>            | <b>3</b> Определите приоритетность заданий<br>  | <b>4</b> Ежедневно ставьте новые цели<br>                    | <b>5</b> Делайте перерывы<br>                   |
| <b>6</b> Используйте каждую свободную минуту<br> | <b>7</b> Объективно оценивайте свой труд<br> | <b>8</b> Занимайтесь с одногруппниками<br>      | <b>9</b> Устанавливайте свои сроки выполнения заданий<br>    | <b>10</b> Закрепляйте пройденное<br>            |
| <b>11</b> Будьте реалистом<br>                   | <b>12</b> Выделяйте основное в записях<br>   | <b>13</b> Сравнивайте и дополняйте конспект<br> | <b>14</b> Читайте про себя и мозг будет работать быстрее<br> | <b>15</b> Составляйте схемы для сложных тем<br> |