



Психологическая подготовка к экзаменам

(памятка для студентов)

Подготовка к экзаменационной сессии, сдача экзаменов и зачетов является ответственным периодом в работе студента.

Серьезно подготовиться к сессии и успешно сдать все экзамены - долг каждого студента.

Основное в подготовке к сессии - это повторение всего материала, курса или предмета, по которому необходимо сдавать экзамен. Только тот успевает, кто умеет хорошо повторять материал, который был прослушан на лекциях, законспектирован и закреплен на самостоятельных занятиях. Такое повторение предполагает обобщение, углубление, а в ряде случаев и расширение усвоенных за семестр знаний.

При подготовке к экзаменам рекомендуется:

- ***Создайте рабочее настроение.*** Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, бумагу, ручки, карандаши и т.п. В интерьере комнаты желательно иметь желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

- ***Составьте план.*** Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. В зависимости от того, кто вы — «сова» или «жаворонок», максимально загрузить первую или вторую половину дня. Следует четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Хорошо начинать — пока не устали, пока свежая голова — с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Если заниматься не хочется и в голову ничего не идет, то полезно начать с того, что знаете лучше, с того материала, который вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаетесь, и настроение улучшится. Обязательно следует чередовать работу и отдых — 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв (можно в это время сделать зарядку или заняться домашней работой). Накануне экзамена, в последний день оставьте время для повторения. Перед сном совершите прогулку, выспитесь. Утром, перед экзаменом не вредно просто полистать учебник.

- ***Создайте у себя положительную установку на сдачу экзамена.*** Для тех, кому предстоит сдавать экзамены, типичной является ситуация, когда начало подготовки к ним откладывается на максимально долгий срок, что негативно сказывается на конечных результатах. Поэтому очень важно заранее создать позитивный настрой на экзамен, который будет стимулировать подготовку к нему. Экзамен следует рассматривать как своеобразную игру, в которой шансов выиграть гораздо больше, чем проиграть. Помните, пожалуйста, какую-нибудь ситуацию вашего успеха, когда вы, преодолев все трудности, вышли победителями. Что это за

ощущения? Несмотря на то, что экзамен - это, безусловно, серьезное испытание, требующее мобилизации всех умственных и физических сил, он между тем дает вам очень ценную возможность - возможность получить удовольствие от интересного общения с преподавателями, почувствовать себя компетентным в определенной области знаний, приблизиться к своей заветной мечте.

- **Формируйте позитивные цели.** Как известно, жизнь больше, чем сессия, и это - замечательно! Приступая к повторению (изучению) учебного материала полезно бывает сформулировать позитивные цели, добиться которых поможет сдача именно этого предмета. О необходимости осознания цели собственного поведения Фрэнсис Бэкон сказал: «Ковыляющий по дороге опередит бегущего, сбившегося с пути». Подумайте о том, что хорошего, полезного лично вам принесет удачная сдача экзамена, закрепите этот образ, эти приятные ощущения успеха. Для этого вы можете воспользоваться техникой, которая называется «созидающая визуализация» (автор Шакти Гавэйн). Используя силу воображения, вы можете создать позитивные образы будущего, дающие вам уверенность и силу. Если вы время от времени будете возвращаться к ним, добавляя детали, ощущение уверенности с каждым разом будет усиливаться. Между этими позитивными образами и вами сегодняшним образуется незримая связь, позитивный настрой на достижение целей. С каждым разом, когда вы будете создавать себе позитивные образы, вы будете чувствовать в себе новую силу, новую уверенность, желание осуществить свои планы. И с каждым разом это будет все легче и легче.

- **«Не сражайтесь с призраками прошлого».** Внутри каждого из нас - огромный склад прошлых образов и чувств, память о наших неудачах и победах. Здесь есть истории, как со счастливыми, так и с несчастными концами. Чем чаще какое-нибудь воспоминание воспроизводит и «проигрывают», тем сильнее ее воздействие. Если у вас в прошлом был не очень успешный опыт сдачи экзаменов, полезно проанализировать причины неудачи: неправильное распределение времени, неоптимальное сочетание умственных и физических нагрузок, несбалансированное питание, организация сна/бодрствования. Проанализируйте, сделайте выводы и помните: не ошибается тот, кто ничего не делает. Извлекайте уроки из любого опыта и двигайтесь дальше. «Не сражайтесь с призраками прошлого»! Воспоминания могут помочь лучше понять самого себя. Однако упреки и обвинения не решат ваши проблемы, не улучшая перспективы на будущее. Прошлое может многое объяснить, но куда вы пойдете с этого момента, целиком и полностью зависит от вас. Все ваше внимание должно быть сосредоточено на нынешнем положении вещей, не пытайтесь жить в дне прошедшем или будущем. Планируйте будущее, готовьтесь к нему, но не тревожьтесь о завтрашнем дне, а концентрируйте внимание на настоящем.

- **Делайте только одно дело.** Еще одной причиной, омрачающей существование и порождающей состояние неуверенности и тревоги, является нелепая привычка пытаться делать в одно и то же время несколько дел. Часто студенты готовятся к экзамену и смотрят телевизионную передачу, думают

еще о вещах, которые предстоит сделать через неделю. Опасность этой привычки люди редко осознают. Если вас бьет нервная дрожь, охватывает тревога при мысли об ожидающей вас огромной куче дел, то эти чувства вызывает не предстоящая работа, а позиция, которую можно коротко выразить так: «Я должен все это сделать сразу». Естественно, стараясь осуществить невозможное, человек начинает нервничать, метаться, приходит в отчаяние. Истина же в том, что мы в состоянии одновременно делать только одно дело. Усвоив в полной мере столь простую и очевидную истину, вы перестанете пытаться «делать в уме» одновременно все дела и будете сосредотачивать свое внимание на том, чем вы занимаетесь непосредственно в данный момент.

- ***Не забывайте о расслаблении.*** Предэкзаменационный стресс - это длительно повышенное, а потому привычное и незаметное нервно-психическое напряжение, которое истощает психофизиологические ресурсы и «запускает» стресс-реакцию. Страдает же человек не от самой стресс-реакции, а от негативных последствий постоянно повышенного напряжения и недостаточно эффективного восстановления сил. Релаксация (расслабление) - это реакция организма обратная стресс-реакции. Снижение мышечного напряжения, уменьшение излишней активности в работе всех систем организма с целью восстановления израсходованной энергии - в этом смысл релаксации. Для того чтобы организм мог отдохнуть во время интенсивной умственной работы, полезны физические упражнения, дыхательная гимнастика, прогулки на свежем воздухе. Позаботьтесь о режиме сна, сбалансированном питании.

Можно рекомендовать режим дня во время подготовки к экзаменам:

- День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.
- После сытного завтрака нужно сразу же приступить к занятиям.
- Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10 – 15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.
- После 2,5 – 3 часов работы надо сделать перерыв (20-30 минут) для приёма пищи, после чего можно позаниматься ещё три часа. Потом обед и отдых – прогулка на свежем воздухе не менее двух часов или сон.
- Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.
- Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов.
- Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание.
- Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение для организма имеют овощи и фрукты.

- Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

- На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня – время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

«Побеждает лишь тот, кто верит». Эти слова принадлежат Томасу Эмерсону. Вера в успех порождает доверие, приносит успокоение разуму, с противоположной стороны - сомнения, беспокойства и волнения. Если ваша вера крепка, она поможет не только вам, но и другим. Помните: главная фигура в любой критической ситуации на экзамене - это вы. А вера в себя и в свои знания — ваше главное оружие. Успехов Вам!