

Экзамен – вера в себя!

Экзамен – это соревнование, и к нему надо быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Положительный настрой и уверенность в себе обеспечивает 50 процентов успеваемости в этой борьбе.

ПРИЕМ «5 шагов».

Составьте четкий план подготовки к экзаменам. Рассчитайте дни и распределите темы, но помните, что последние сутки должны быть посвящены повторению и обобщению пройденного материала.

Обязательно чередуйте отдых и занятия. Для абитуриентов и студентов 50-60 минут занятий, 10 – перерыв. В перерыве лучше заняться механической работой, не «загружая» голову (помыть посуду, подмести пол и т. д.)

При подготовке наше внимание рассеивается. Чтобы этого не происходило, уберите все лишние предметы со стола.

В комнате должен быть свежий воздух, по линии взгляда хорошо повесить картину или коллаж, где были бы желтый, голубой, фиолетовый – эти цвета повышают эффективность занятий. Поставьте сирень или зажгите аромалампу с запахами цитрусовых, эти запахи бодрят и благотворно влияют на память.

Включите спокойную музыку, чтобы не отвлекаться на посторонние звуки. Дольше удерживать на изучаемом предмете помогает прием «пять шагов» – обзор, вопрос, изучение, пересказ, обзор. Выполняется он так:

ШАГ 1. Вы просматриваете материал и бегло его читаете, чтобы получить общее представление о предмете.

ШАГ 2. Вы придумываете к каждой теме, заголовку или, если необходимо, к каждому абзацу по одному вопросу (желательно их записать).

ШАГ 3. Вы внимательно читаете текст, по ходу чтения пытаетесь найти ответы на поставленные вопросы.

ШАГ 4. Вы отвечаете на эти вопросы.

ШАГ 5. Вы еще раз просматриваете материал, внимательно изучая трудные места.

Если вы испытываете сильное волнение перед экзаменом, попробуйте применить некоторые психологические методы. Один из них называется «доведение до абсурда». Вы представляете себе полный провал и неудачу, и так много раз. Доводите ситуацию в своем воображении до абсурда, и, когда придете на настоящий экзамен, вам будет намного легче. Лучше, если вы не будите ждать, а сразу пойдете в аудиторию.

Очень важно выспаться перед экзаменом, даже если осталось выучить 1-2 билета, лучше их не выучить, чем пойти на экзамен сонным.

Поиграйте в ассоциации

Уже давно существуют эффективные способы запоминать учебный материал, только, к сожалению, наши преподаватели редко рассказывают о них учащимся.

Очень хороший способ запоминать – это рассказывать выученный материал вслух.

Если экзамен устный, то для выработки четкой и внятной речи наговаривайте ответы на магнитофон, стоя перед зеркалом. Это мобилизует человека и вводит его в состояние легкого волнения, приближающееся к тому, которое люди испытывают на экзамене.