

КАК УСПЕШНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К СЕССИИ

В деле достижения успеха на экзамене главное - это правильный настрой. Ваше плохое настроение, неуверенность, страх не только повлияют на качество ваших ответов, но и будут замечены экзаменатором. Корнем страхов являются мелочные и суетные надежды: на помощь сокурсников, на снисходительность преподавателя, на шпаргалки, бомбы, подсказки и т.п.

Чтобы избавиться от страха, нужно избавиться от каких бы то ни было надежд. Следует осознать, что никто и ничто вам не поможет, что никаких мало-мальски значимых знаний у вас нет и уже невозможно как-либо восполнить этот громадный пробел. Конечно, бывали случаи, когда люди за одну ночь выучивали целую науку, например, историю первобытного общества. Но такие подвиги под силу далеко не всем и весьма опасны для здоровья подвижника. Не совсем верно надеяться на что-то, а вот верить в себя надо. Знать, что ты, несмотря ни на что, сможешь ответить. На самом деле все, что с нами происходит, нами же и планируется - подсознательно, мы как бы даем себе установку на негативный или позитивный исход, а дальше - не только наше поведение изменяется в соответствии с этими установками, но меняются даже так называемые "случайные" события.

Совет, который я сейчас дам, может кому-то показаться странным. Невероятно, но довольно часто срабатывает. Сформулируйте для себя - как можно более четко - какую оценку вы хотите получить. "Отлично", "Хорошо" или "Удовлетворительно". Это должна быть не максимальная или минимальная оценка, а в точности то, на что вы претендуете. Не занижайте уровень: если круглый отличник по какой-то причине не подготовится к экзамену и мысленно согласится на тройку, то тройку и получит, и потом об этом будет жалеть. Но и не завышайте: в противном случае вы вместо желаемого получите разочарование. Просимое должно быть физически осуществимым. В сущности, вся наша жизнь - один большой экзамен. Надо не сдаваться, и опускать руки перед трудностями, а необходимо знать, что если будет нужно - вы будете бороться и обязательно победите. Такая уверенность просто необходима. В том числе на экзамене.

В преддверие экзамена.

Не бойтесь приближения экзамена: рассматривайте экзамен как возможность показать обширность своих знаний и получить вознаграждение за проделанную вами работу. Волнение перед экзаменом - вполне нормальное и естественное явление. Для того, чтобы волнение не перешло в нездоровый панический страх, стоит напоминать себе о следующем:

- Гораздо легче идти на экзамен, сознавая, что вы долго и целеустремлённо работали. Вы сделали всё от вас зависящее, так что вы, по крайней мере, что-то знаете и, вероятно, довольно хорошо.

- Оценка за экзамен не определяет твоей ценности как человека и не влияет на отношение других к тебе. Единственное что от неё зависит - это ещё один шаг к выбранной тобой профессии. Следует помнить, что есть разные пути к овладению желанной профессией и даже неудавшиеся шаги могут открыть новые возможности.

- Подумайте о том, насколько хорошо вы переносите нагрузки. Если вы склонены к волнению, то может быть вам поможет успокоиться перед экзаменом массаж, плавание, терапевтические процедуры или короткий отдых в санатории?

- Просчитайте в мыслях ситуации, которые могут возникнуть на экзамене. Представьте, как вы входите в комнату, где проходит экзамен, как садитесь на своё место, как берёте листы бумаги и спокойно начинаете работать. Представьте, что на экзамене задают именно те вопросы, на которые вы знаете ответ, те задания, с которыми вы легко справитесь. Готовясь к устному экзамену можно проиграть его по ролям с друзьями, задавая друг другу вопросы и ставя задания.

- Нужно отдавать себе отчёт в том, что страх перед экзаменом отнимает у вас энергию необходимую для экзамена. Попробуй превратить нервное дрожание в сосредоточенную готовность. Представь себя не дрожащим котёнком, а напряжённым, готовым к прыжку тигром! Дышите глубоко и спокойно. Не спешите с ответами, а сосредоточьтесь на поисках правильного решения. Вы подготовились к экзамену, теперь настало время себя реализовать.

- Обсудите с друзьями или с домашними, почему люди боятся экзаменов, что делает экзамен источником стресса. Старайтесь найти источник своего страха. Обычно люди боятся того, чего не знают. Вы также можете обратиться к психологу и консультанту.

- Напомните себе, как вы раньше вёли себя в напряжённых ситуациях: что вы себе говорили, что брали с собой, что представляли себе. Попробуйте закрепить эти, ранее приобретённые навыки.

- Идите на экзамен отдохнувшим, хорошо выспись в ночь перед экзаменом. Не очень разумно за день до экзамена праздновать что-либо, участвовать в соревнованиях или заниматься каким либо делом, отнимающим много энергии. Также неразумно посвящать последние часы лихорадочному

заучиванию - так вы только подпитаете свои страхи, а пользы от такого заучивания очень мало.

- Ожидайте положительного от экзамена - представьте себе приятные последствия сдачи экзамена. Например, можно заранее запланировать на вечер после экзамена какое-нибудь мероприятие чтобы себя премировать: вечер с друзьями, концерт, театральное представление, торжественный ужин в ресторане, посещение салона красоты и т.д.