

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ: РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ

Самый важный инструмент, с помощью которого вы будете сдавать экзамены – это ваша психика. Поэтому первостепенная задача психологической подготовки к экзаменам – поддержание психики в ресурсном состоянии.

Для этого:

- 1. Высыпайтесь.** Ночные подготовки к экзаменам значительно снижают эффективность интеллектуальной деятельности. Спать необходимо не менее 8 часов ночью.
- 2. Ставьте реалистичные цели.** Вы знаете, на каком уровне владеете материалом. Перед экзаменом попытка перескочить со слабой «тройки» на «четверку» может обернуться вредным стрессом. Не требуйте от себя чрезмерного. Отметка – показатель некоторых знаний и навыков, не соотносите ее с собственным уровнем интеллекта и потенциальным жизненным успехом.
- 3. Работайте систематично, контролируйте уровень утомления, используйте приемы эффективного обучения.** Частота повторений важнее длительности. Ежедневно заниматься по чуть-чуть полезнее, чем иногда – по несколько часов. Следуйте режиму дня, в котором предусмотрено время на подготовку к экзаменам. Любое знание и навык тренируется частотой повторения, а не длительностью.
- 4. Читайте осмысленно.** Каждый заголовок несет в себе информацию - вначале сосредоточьтесь на том, что сказано в заголовке. Читая, подчеркивайте, мысленно выделяйте главные мысли текста. Прочитав, самостоятельно сформулируйте главную мысль каждого абзаца, 3-5 вопросов к тексту (и ответьте на них развернутым, полным ответом).

5. Проверяйте себя.

Откройте учебник/тетрадь с конспектами/методичку и попробуйте выполнить типовые задания по разным разделам. Выпишите темы, которые вами еще не освоены. Выберите из них те, которые точно попадутся на экзамене. Сосредоточьтесь на них.

6. Опирайтесь на свой тип запоминания:

каждый знает, каким образом усваивает материал лучше. Кому-то необходимо проговаривать материал вслух, кому-то – написать опорную схему (шпаргалку) – не для использования на экзамене, а для запоминания, кому-то – посмотреть обучающее видео.

7. Акцентируйтесь на базовых знаниях.

Если вы не были достаточно усердны в течение учебного года, не пытайтесь выучить все за неделю. В любой учебной дисциплине есть базовые, основополагающие термины, правила, формулы. Сосредоточьтесь на том, чтобы освоить их.

Выпишите главные формулы, алгоритм решения, если еще не знаете их наизусть. Сформулируйте основную мысль текста в 3 предложениях. Будьте честны: если у вас это не получилось, материал не усвоен, в нем еще нужно разбираться.

8. **Уделите время осмыслению базовых понятий** каждой учебной дисциплины, по которой предстоит экзамен. Без владения понятиями, без их понимания нет знания предмета. Разберитесь в значении каждого понятия. Добейтесь от себя того, чтобы вы действительно понимали, что означает понятие.

9. **Учитывайте личную психофизиологию**, но помните, что после 1 часа занятий каждому необходим хотя бы 5-минутный отдых. Соблюдайте психогигиену помещений: в комнате должно быть проветрено, достаточно освещено, по возможности без посторонних звуков.

10. **Не повторяйте материал с утра перед экзаменом.** Это только приведет к расходу интеллектуальной энергии и нарастанию напряжения. По возможности, выпитесь и постарайтесь выглядеть так, чтобы быть себе приятным, чувствовать себя уверенно.

11. **Выясните критерии выставления оценки.** Реалистичные знания о том, за какой ответ выставляется отметка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» помогут вам выбрать позицию в подготовке к экзамену. Обращайтесь к педагогам-предметникам за информацией.

12. **Не добивайте себя.** Даже если вы в день экзамена осознали, что не владеете материалом на том уровне, на каком хотели бы, сейчас не время себя укорять или мысленно предрекать себе провал. Сосредоточьтесь на том, чтобы использовать на экзамене то, что у вас есть (хотя бы фрагментарные знания, умение рассуждать, логика, интуиция, представление об алгоритме решения стандартных задач). Не катастрофизируйте последствия экзамена: самый неприятный вариант – это пойти на пересдачу; но это не катастрофа, а перенос экзамена на другое время и возможность достойно к нему подготовиться.

13. **Минимизируйте токсичное влияние окружения.** Если в вашем окружении есть люди, которые избыточно заинтересованы в том, что ваша успеваемость была выше ваших возможностей или ваших личных целей, защищайте себя от их разрушительного влияния. Хотя бы мысленно возражайте токсичным словам и необоснованным требованиям. Осознайте собственные установки относительно обучения. Научиться чему-то можно только добровольно. Когда вы искренне осознаете, ради чего вы учитесь и что хотите от учебы получить, вы становитесь единственным собственным критиком и мотиватором, которого не ломают никакие оценки со стороны.



УСПЕХА ВАМ НА СЕССИИ!