

Памятка студенту «Экзамены без стресса!»



«Дело не в том, чтобы быстро бегать, а в том, чтобы выбежать пораньше»

Рабле

Подготовка к экзаменационной сессии и сдача экзаменов и зачётов является очень ответственным периодом в работе 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 закреплён на самостоятельных занятиях.*

При подготовке к экзаменам необходимо помнить:

1. *Готовиться к сессии надо с первых дней семестра:* не пропускать лекций, работать над закреплением лекционного материала, выполнять все практические и лабораторные работы.

2. Приступать к повторению и обобщению материала необходимо задолго до сессии (примерно за месяц).

3. *Готовиться к экзамену рекомендуется каждый день в одном и том же помещении и на одном и том же рабочем месте,* т.к. в этом случае устанавливается ассоциативная взаимосвязь между окружающей обстановкой и процессом переработки информации.

4. Начинать повторение следует с чтения конспектов. Прочитав внимательно материал по предмету, приступить к тщательному повторению по

темам и разделам. На этом этапе повторения следует использовать учебник и рекомендованную преподавателем дополнительную литературу. Не нужно ограничиваться при повторении только конспектами.

5. Повторяя материал по темам, надо добиваться его отчётливого усвоения.

Рекомендуется при повторении использовать такие **приёмы**:

- а) про себя или вслух рассказывать материал;
- б) ставить самому себе различные вопросы и отвечать на них (применять самоконтроль);
- в) делать дополнительные записи, схемы, помогающие обобщить материал;
- г) рассказывать повторённый материал своим товарищам, отвечать на их вопросы;
- д) повторяя и обобщая, записывать в блокнот всё непонятное, возникающие вопросы и обязательно выяснить их на консультациях;
- е) повторение, в основном, надо закончить за день до экзамена, чтобы повторённый и закреплённый материал «отложился» в сознании и памяти.

Перед экзаменами:

- **избегай чрезмерной перегрузки умственной работой**, придерживайся режима, чередуй труд и отдых;
- не засиживайся за полночь. Сохраняй в комнате общежития (дома) тишину, чистоту и порядок. Во время своего отдыха не мешай готовиться товарищам;
- в день, предшествующий экзамену, лучше до сна погулять где-нибудь в тихом месте (парк, лес), собраться с мыслями;
- **утром обязательно позавтракай. Тогда на экзамен ты придёшь бодрым и уверенным в своих силах;**
- после сдачи экзамена остаток дня посвети отдыху. Но не забудь обязательно всё подготовить для работы на следующий день.

Не отчаивайся, если на экзамене ты получил не ту оценку, на которую рассчитывал. Хотя экзамен в какой-то степени и «лотерея», но оценка всегда, как правило, соответствует тому уровню знаний, который ты показал на экзамене.

Помни старое шутливое выражение: «На экзамене у студента нет большего врага, чем сам студент».

Все эти советы позволят тебе основательно овладеть знаниями, успешно сдать зачёты и экзамены, сохранив нормальное здоровье. И тем, кто будет пытаться идти в учении по пути наименьшего сопротивления, а причины своих неудач искать вне себя, ты сможешь сказать:

«Систематически и напряжённо работай! Тогда ты добьёшься успеха!»

Советы педагога-психолога «Как вести себя на экзамене»

Уровень стресса значительно повышается на устных экзаменах, когда решающее значение имеют и психологическая устойчивость, и владение речью, и умение правильно построить свой ответ и продемонстрировать свои знания. Несколько меньше стресс на письменных экзаменах.

Поведение на письменном экзамене

- *если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе «Стоп!» Это слово нужно произнести вслух как команду;*
- *всегда помни: всё, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твоё сознание, например: «Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я всё знаю»;*

- после этого приведи в норму свое дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания;
- постарайся не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т.п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе;
- просмотри весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;
- не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл;
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нём, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, остается только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Поведение на устном экзамене

- не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам билета. Сосредоточь своё внимание не на том, что ты не знаешь, а на том, что ты можешь сказать;
- собираясь отвечать на билет, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: *«Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно»*, *«Я правильно отвечаю на все вопросы»*;
- поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайся не проявлять своё волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячь взгляд, установи зрительный контакт с преподавателем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься. Взгляд должен быть внимательным и подвижным. Веди себя уверенно, но не развязно;

- учти, что к чёткому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесётся более благосклонно, чем пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шёпотом. Воспринимай свой ответ, как мысли вслух;

- если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя словно язык прилип к нёбу и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд! Переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно: быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата.

Смотри на всё в перспективе. В данный момент экзамены кажутся тебе самым значительным событием, но с точки зрения всей твоей дальнейшей жизни – это всего лишь решение очередной жизненной задачи. Волнение, будь оно вызвано предстоящим экзаменом или другим важным событием, вполне естественное явление. Главное, чтобы оно не «перехлёстывало через край» и не превращалось в панику, а позволяло мобилизовать свои силы и добиваться наилучшего результата.

Удачи на экзаменах!

Педагог-психолог: Курьс О.Н.