

## Эффективные методы подготовки к экзаменам

Очевидно, что экзамен - огромный стресс для всего организма. Помимо того, что это большая психологическая нагрузка (страх, чувство тревоги, неуверенность в своих силах и знаниях), это еще и физическая нагрузка: недосыпание, недоедание в период сдачи экзаменов, неизменно приводящие к физическому истощению организма.

Стресс является мощной эмоционально-физиологической реакцией на неожиданно возникшую ситуацию необходимости принятия решения и осуществления действий. Для облегчения этого процесса необходимо внести определённую в свои действия.

Такую определенность дает **структурирование времени и пространства**.

Для этого необходимо:

1) написать на отдельном листе бумаги точные даты, время, место проведения зачётов, консультаций, экзаменов с фамилиями преподавателей.

2) на основании составленного перечня этих стихийных бедствий (зачётов и экзаменов) составить подробное расписание на каждый день сессии.

В план должны входить следующие пункты:

- какой предмет и в течение какого времени Вы будете учить в этот конкретный день;
- будете пользоваться таким-то учебником или лекциями, если нет учебника или лекций, нужно в плане зарезервировать время на их поиски (а может быть и деньги на ксерокопию чужих лекций);
- место, где Вы будете заниматься: дома, в общежитии, в библиотеке. Подумайте заранее, не будет ли помех занятиям? Вдруг накануне экзамена у соседа день рождения и Вам просто не дадут учиться. Подумайте, где бы Вы сможете найти тихое место для занятий;
- помните, что примерно через каждые полтора часа занятий необходимо делать перерывы на 10-15 минут, иначе быстро наступит переутомление, и Вы перестанете запоминать материал. Во время перерыва не нужно играть в компьютерные игры (они дополнительно нагружают и без того усталые глаза и нервную систему). Лучше сделать несколько легких физических упражнений и выпить стаканчик сока или воды;
- обязательно внесите в план время на еду и сон (8-9 часов). Напряжённая умственная работа требует огромных энергетических затрат всего организма, поэтому о полноценном питании нужно позаботиться заранее. Решите, где и как Вы будете питаться во время сессии и отведите для этого в плане соответствующее время.

Если после всего вышеперечисленного от 24 часов в сутках осталось немного времени, можно подумать и о личной жизни. Если Ваша подруга (друг) тоже сдает экзамены, сокращение времени ваших встреч произойдет само собой. Если же экзамен только у Вас, нужно сделать над собой усилие и отложить продолжительные свидания на «после экзамена». Это время также нужно занести в план.

Прикрепите листок с планом на самом видном месте.

Теперь, когда у Вас есть глобальный план жизни на текущий месяц, используйте **эффективные методики подготовки** экзаменационного материала.

### Запоминание материала

Самая эффективная методика заключается в том, что все ответы на экзаменационные билеты предварительно несколько раз прочитываются, а затем на каждый вопрос составляется мини-конспект (или мини-план из 4-5 пунктов), который должен отражать последовательность изложения информации и включать в себя ключевые моменты данной темы, на которые следует обратить внимание.

После этого постарайтесь, опираясь только на этот план, мысленно выстроить свой ответ, воспроизвести ранее прочитанное. Если это не удастся с первого раза, не огорчайтесь, постарайтесь понять, в связи с чем возникло затруднение и, если это необходимо, внести в свой план необходимые дополнения. Попробуйте ещё раз - обязательно получится!

После подготовки по этой методике непосредственно на экзамене Вам будет легче сосредоточиться и извлечь из памяти нужную информацию: на любой билет уже есть план, который произвольно всплывает в памяти. Это избавит Вас от растерянности и поможет дать чёткий, последовательный ответ.

В этой методике упор делается на два вида памяти: зрительную (образную) и моторную (двигательную), плюс включается ассоциативное запоминание. Можно дополнить описанную методику ещё одним простым, но *эффективным приёмом*.

Суть его заключается в том, что информация, которую необходимо запомнить, рисуется в виде таблиц, схем, формул на листах бумаги. Затем эти листы развешиваются по комнате: на стену перед рабочим столом, на зеркало, на дверь. Высота, на которой они крепятся, - уровень глаз или чуть выше этого уровня, чтобы листы постоянно попадались вам на глаза.

Буквально через несколько дней вы будете знать необходимую информацию наизусть.

Весь секрет в том, что здесь срабатывает зрительная (образная) память, и запоминание происходит непроизвольно, как бы само собой, без каких бы то ни было усилий с Вашей стороны.

И ещё один совет: исследования, проведённые психологами, показали, что **процесс забывания имеет свои закономерности: через полчаса забывается 40% полученной новой информации, на следующий день - 34%, через неделю - 21%**. Значит, с учётом этих особенностей человеческой памяти и надо планировать свою деятельность по подготовке к экзаменам.

**Повторение материала** должно идти по такому плану:

первый раз сразу же после запоминания,

второй - приблизительно через час,

третий - через день, и, наконец,

четвёртый раз - через неделю.

При повторении материала обязательным является его проговаривание вслух, при этом срабатывают одновременно моторная (двигательная) и слуховая память, что обеспечивает лучшее запоминание. Если вы рассчитываете на **долговременный результат**, то **повторять материал лучше перед сном**, тогда утром вы будете помнить практически всё.

#### **Психологическое состояние в период сессии**

При приближении экзаменов большинство людей испытывают тревогу. Часто нас деморализуют первые признаки появления этого состояния. Но психологам и физиологам известно, что тревога имеет не только отрицательные, но и положительные свойства - это признак готовности человека действовать (признак активации). Тревогу испытывают большинство людей, и она помогает ответить, выступить как можно лучше.

Вспомните какой-нибудь случай из своей жизни, когда вы стали «победителем» - превосходный ответ на уроке, выступление на школьном вечере и т.п. Тогда Вы тоже испытывали тревогу и волнение, но всё получилось! *Постарайтесь «войти» в это состояние «победителя» и удержать его на какое-то время.* Ваш организм запоминает это состояние, и Вы сможете вызывать его в себе по желанию, например, перед экзаменом. Как ещё можно помочь себе избавиться от страха и тревоги?

#### **Рекомендации для снятия тревожного состояния:**

**1. Использование роли.** В трудной ситуации ярко представить себе пример для подражания (в ситуации экзамена это может быть любимый преподаватель), войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».

**2. Контроль голоса и жестов.** По голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Кроме того, уверенный (но не наглый) вид поможет произвести благоприятное впечатление на экзаменатора.

**3. Улыбка.** Когда вы особенно волнуетесь и боитесь, встаньте перед зеркалом и улыбайтесь (пусть первое время это будет насильно). Через 3-4 минуты Вы убедитесь, что страх отступает. Это очень эффективный приём, так как улыбаться и бояться одновременно человек не может.

**4. Дыхание.** Ритмичное дыхание очень важно для снятия напряжения. При сильном волнении можно сделать выдох вдвое длиннее, чем вдох (5-8 раз). Если напряжение крайне сильное - сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

**5. Доведение ситуации до абсурда.** Если Вам страшно, покажите этот страх внешне, как бы дурачься. Полязгайте зубами, пусть у Вас стучат коленки, продемонстрируйте, как Вы дрожите от страха. Увидите, вам самим станет смешно, а страх уйдет.

**6. Избегайте заражения тревогой и страхом.** Если Вы находитесь в группе, которой предстоит

экзамен, обязательно найдётся человек (или несколько), который очень боится, говорит об этом вслух, рассказывает страшные истории о звере-преподавателе, буквально излучает энергию страха и создаёт вокруг себя поле ужаса. Не поддавайтесь!

Состояние паники очень заразно. Отойдите от этого человека подальше и уведите оттуда своих друзей. Если уйти некуда или нельзя, говорите о чём-нибудь своём, нейтральном, приятном.

Постарайтесь изменить общий настрой группы.

На экзамене проверяются не только ваши знания по предмету, но и испытываются Ваши человеческие качества: характер, умение владеть собой в чрезвычайной ситуации, Ваша состоятельность как личности с определённой жизненной позицией, Ваше умение мыслить и анализировать!

## СПОСОБЫ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

**Составьте схему**, которая поможет Вам систематизировать материал: краткие заметки, формулы, идеи, выдержки из текста. Эта схема поможет Вам разбить процесс подготовки на этапы, из которых можно составить общий план подготовки с минимальными затратами.

**Сделайте краткий конспект**, в котором изложите основные идеи курса и их взаимодействие. В него можно включить список идей, расположив их по степени значимости. Небольшие художественные способности обеспечат Вас наглядной схемой, которая поможет восстановить это в памяти.

**Сделайте аудио-записи своих конспектов** и фрагментов текста из учебников, и Вы сможете учить материал на ходу. Наличие записей даст Вам возможность обучаться во время прогулок и отдыха вне учебного заведения.

### Готовимся к экзамену

Одинакового для всех способа подготовки к экзаменам не существует. Это зависит от Ваших индивидуальных особенностей, от содержания предметов, наличия текстов лекций, учебных пособий. Преподаватель может предложить Вам как традиционные билеты, так и нетрадиционные формы сдачи экзамена письменный, проектный тестовый, проблемный и множество других.

Однако есть ряд **правил**, которые важно соблюдать при подготовке к любому экзамену:

- необходимо знать программу курса и вопросы;
- записывайте лекции самостоятельно и, по возможности, подробно;
- своевременно устраняйте возникшие пробелы в знаниях;
- распределяйте учебный материал для подготовки по дням, оставив один день для повторения и еще один для отдыха перед экзаменом;
- выделяйте те вопросы, которые требуют особого внимания;
- пользуйтесь дополнительной литературой;
- составляйте вопросы для консультации к экзамену;
- в вопросах выделяйте самое главное, составляйте план ответа на каждый из них.

### Общие принципы подготовки к экзаменам

Для успешной сдачи экзаменов необходимо учитывать два фактора: *теоретическую* и *психологическую* подготовку. Только в случае работы по всем этим двум направлениям можно рассчитывать, с одной стороны, на глубокие и прочные знания по изучаемому предмету, а, с другой, - на получение высокой оценки во время экзаменационной сессии.

**Теоретическая подготовка** к экзамену делится на два раздела, *в течение всего учебного года* и *предэкзаменационная*. Если учащийся хочет иметь глубокие и прочные знания, а кроме того облегчить себе жизнь во время сессии, то он должен приступать к подготовке к экзамену с *самого первого периода* изучения предмета. Это удобно, так как, с одной стороны, помогает готовиться к текущим занятиям, а, с другой - во время сессии значительно облегчает процесс подготовки к экзамену.

Для этого в начале семестра следует получить экзаменационные вопросы и общую тетрадь для кратких ответов по ним. При подготовке к текущим или итоговым занятиям по каждому экзаменационному предмету нужно конспективно (*в объеме не более 1/2 стр.!!!*) написать план ответа на экзаменационный вопрос. Эта работа должна вестись планомерно в течение обоих семестров (если предмет изучается в течение года), так что к началу экзамена у студента уже будет полный перечень кратких ответов на экзаменационные вопросы.

При организации *предэкзаменационной работы* во время сессии следует, во-первых, равномерно распределить учебный материал на все время подготовки (количество вопросов делится на время подготовки к экзамену, причем вторую половину дня перед экзаменом нужно оставить в резерве), а, во-вторых, оптимальным образом организовать свой быт, так, чтобы в нем не было ночных занятий, злоупотребления никотином и кофеином, а также выделено специальное время для физической активности.

В период подготовки к экзаменам не следует радикально менять свой режим дня, так как резкая смена привычного образа жизни плохо «вписывается» в налаженные биологические ритмы человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время экзаменационной сессии желательно сохранить привычный ритм сна и бодрствования, ограничившись минимальными изменениями режима дня. Эти изменения должны заключаться в следующем:

**а) Режим сна и бодрствования: не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна.**

Подобная рекомендация обусловлена тем, что нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти. Как показали исследования ученых, именно *во время сна происходит перевод информации, полученной за день из оперативной в долговременную память*. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала. Во время подготовки к экзаменам помимо ночного сна *желательно ввести в распорядок дня кратковременный (1-1,5 часа) дневной сон*.

**б) Чередование умственной и физической деятельности.** Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкультпауз. *Способ физической активности не имеет существенного значения - это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и пр.* При этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме. Особенно благоприятно такие паузы действуют на лимфообращение, которое практически прекращается при сидячей умственной работе и поэтому требует периодической активной стимуляции за счет работы мышц. Помимо кратковременных перерывов в режиме дня *следует предусмотреть 1 -2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе*. Прогулки летом желательно организовывать в парках, скверах и других местах, имеющих зеленые насаждения с тем, чтобы обеспечить активную вентиляцию легких и насыщение организма кислородом.

**в) Питание.** Во время интенсивной умственной работы *рекомендуется 4-5 разовое питание*. При более редком питании поступление большого количества питательных веществ вызывает перенаполнение желудка, прилив крови к нему и, соответственно, нарушение кровоснабжения мозга, что вызывает вялость и сонливость. Более частое питание отвлекает от занятий и в сочетании с гиподинамией может приводить к повышению массы тела. Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен.

Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов - овощей и фруктов. Они не только являются источниками витаминов, но и содержат клетчатку, обеспечивающую нормальное функционирование кишечника (в противном случае сидячая умственная работа и хронический нервный стресс, сопровождающийся активацией симпатической нервной системы, могут вызывать запоры). Помимо свежих овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.

**Психологическая подготовка** к экзаменам заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего студенту наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю, а также свести к минимуму вред здоровью, наносимому напряженной учебной работой во время сессий. Для нормализации своего физиологического и психологического состояния студенты могут применять две группы приемов, одна из которых направлена на релаксацию, а вторая - на мобилизацию организма.

К **релаксационным методам** относится метод *медитации на дыхании и аутогенная тренировка*. К **мобилизации** - метод *позитивного целеполагания*.

Для занятий АТ на первых порах желательно использовать уединенное место, чтобы исключить помехи со стороны других лиц, затем, по мере освоения этой методики, аутогенной тренировкой можно заниматься в любом месте, даже при большом скоплении народа. Для занятий АТ нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно, расслабить мышцы. Наиболее эффективным способом усилить общее расслабление организма является координация формул самовнушения с ритмом собственного дыхания. На первом этапе занятий дыхание должно быть естественным и непринужденным - следует не вмешиваться в его ритм и глубину, а только следить за потоками воздуха, входящими в организм и покидающими его (прием, известный во многих восточных духовных практиках как «медитация на дыхании»). Обычно требуется несколько минут чтобы полностью сосредоточиться на дыхании - для этого рекомендуется рассматривать этот процесс как бы наблюдая себя «со стороны», что дает максимальный успокаивающий эффект.

Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я - расслабляюсь - и - успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.

Очень часто **предэкзаменационное волнение** сопровождается значительным тремором рук, которое нервирует студентов и мешает им успокоиться. Для устранения этого явления хорошо помогают проговаривание *формулы самовнушения «Мои руки мягкие и теплые»*, сопровождая эту фразу соответственными мысленными представлениями. Для достижения большего эффекта можно мысленно представить себе, что поток выдыхаемого теплого воздуха проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы «Мои руки...» произносится на вдохе, а вторая «...мягкие и теплые» - на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением потока теплого воздуха, выходящего из легких «льющегося» по рукам. Все эти методы позволяют достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение у студентов и оптимизировать их функциональное состояние.

Интересно отметить, что помимо релаксации, аутогенная тренировка позволяет использовать еще один механизм, повышающий эффективность подготовки к экзамену - так называемые *формулы цели*. Их действенность основана на том, что подсознание человека, погруженного в легкое гипнотическое состояние более восприимчиво к голосу сознания.

При создании формул цели учащиеся должны руководствоваться следующими принципами: они должны быть по возможности *краткими*, иметь *позитивный характер* и *соответствовать психологическому типу* поведения лица, который будет их применять. Поэтому, после достижения желательного уровня расслабления и снятия первичной избыточной тревожности можно мысленно проговаривать *формулу: «Я-спокоен - и уверен - в себе!»*, также синхронизированную с дыханием, но в этом случае в первой части формулы, в отличие от второго упражнения методики, вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю часть формулы «- в себе!» рекомендуется произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом.

На этом этапе можно использовать и другие *формулы*, например:

«Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие. Я уверен в себе»

«Моя память работает хорошо. Я все помню»

«Я ощущаю бодрость и уверенность в себе»

«Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»

Помимо аутогенной тренировки перед экзаменом можно использовать и другие методики, например, создать *мысленную модель* своей успешной сдачи экзамена и «проиграть» эту ситуацию в уме несколько раз. Можно создать в своем воображении образ спокойного, уверенного в себе человека, который берет билет, легко получает доступ к ресурсам памяти, пишет четкий конспект ответа на вопросы, после чего уверенно и со знанием дела отвечает преподавателю, получая за это желаемую оценку. Таким образом, создается своеобразная *программа успешной деятельности*, которой надо следовать на экзамене. Эта программа путем многократного повторения «закладывается» в подсознание человека и потом реализуется на деле.

**Настройтесь на победу! Чаше повторяйте позитивные формулы цели.**