

ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА

Сейчас наступила ответственная и напряженная пора для выпускников - сдача выпускных экзаменов. От того, насколько успешно они пройдут, зависит, может быть, вся дальнейшая судьба или несколько ближайших лет.

Что же мы знаем о сдаче экзаменов? Задумываемся ли мы, КАК готовиться к ним? Что необходимо знать при проработке большого объема материала? Что нужно делать, чтобы не устать, и в то же время хорошо подготовиться? Следует поставить перед собой эти вопросы, прежде чем начать читать учебный материал.

Мы предлагаем вам свои рекомендации. Надеемся, что они помогут вам успешно сдать экзамены. Прежде всего следует помнить, что экзамен - это своеобразный кризисный момент в жизни человека, а любой кризис связан со стрессом, и нужно уметь правильно вести себя, чтобы оптимально распределить и сохранить свои силы, и осуществлять контроль над ситуацией.

Подготовка к экзамену

Овладение ситуацией экзамена начинается задолго до самого экзамена. Прежде всего - это подготовка учебного материала. Следует помнить, что чем лучше вы знаете и понимаете материал, тем больше вы уверены в своих силах, а значит спокойнее. Задайте себе вопрос: как я готовлю учебный материал? Действительно ли мои приемы и способы подготовки достаточно эффективны?

Создайте своеобразную систему, которая поможет вам распределить знания по "полочкам", "ячейкам", чтобы их легко можно было отыскать в нужный момент. Проще говоря, вам нужно составить вашу личную "классификацию", которая похожа на матрешку, в которой все элементы "достаются" друг из друга. Лучше всего представить эту систему в виде графика, таблицы или рисунка, и желательно в цвете, чтобы хорошо запоминалось.

Очень важно отметить, что весь читаемый материал лучше усваивается, когда мы работаем не только памятью, но и мышлением, то есть мы думаем над прочитанным, стараемся его понять. Находите закономерности в изучаемом предмете, устанавливайте связи, создавайте образы; пусть знания станут для вас "живыми", почти осязаемыми; старайтесь почувствовать то, над чем вы работаете.

Желательно после каждого проработанного вопроса делать маленький перерыв, переключиться на что-нибудь другое: походить, посмотреть в окно, просто посидеть, закрыв глаза и думая о чем-то другом. В это время в нашем сознании происходит активная "загрузка" прочитанного материала, информация "укладывается" на то место, где она будет храниться до вашего востребования. Вы можете подумать, что время на подготовку и так ограничено, а здесь нужно еще делать частые перерывы. Но помните о том,

что человек - это не машина (даже в преддверии экзамена), у нас есть свои ограничения в приеме и переработке информации, которые налагает на нас природа. Поэтому не пренебрегайте отдыхом? После 2-3 часов работы нужно делать более длительные перерывы - на 30 - 40 мин., можно больше, кому сколько потребуется. Это время лучше провести на свежем воздухе и желательно с физической нагрузкой (хотя бы небольшая прогулка), чтобы дать отдых мозгу за счет работы мышц. Чередование умственных и физических нагрузок - это ваша профилактика усталости, как во время подготовки, так и во время сдачи экзамена. Необходимо восстановить кровообращение, размять затекшие и напрягшиеся мышцы, "доставить" в мозг нужное количество кислорода.

Важно помнить

Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. д. Психологи считают: что хорошо ввести в такой интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах, эстампа, которые в конце концов можно сделать и самому, используя, например, технику коллажа.

Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план.

Для начала хорошо определить, кто вы — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы какого предмета.

Конечно, хорошо начинать — пока не устал, пока свежая голова — с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Короче, «нет настроения». В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаетесь и дело пойдет.

Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 мин занятий, затем 10 мин — перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.

Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника,

на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, — это опорные пункты ответа.

В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Возникает впечатление знания, а когда надо пересказать его другим, сказать вслух, оно куда-то улетучивается. Именно с этим часто бывают связаны случаи, когда кажется, что вы знаете, помните, а начинаете отвечать, и ответ получается отрывочным, скомканным. Поэтому такими приемами хорошо пользоваться и в течение учебного года при подготовке уроков. Кстати, тогда и к экзаменам придется меньше готовиться. Когда вы записываете план ответа, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, т. е. делаете то же самое, что надо делать, отвечая в классе или на экзамене. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала и даже иногда непосредственно в ответе на экзаменах.

Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто расскажите маме, другу — любому, кто захочет слушать, причем старайтесь это делать так, как требуется на экзаменах. Очень хорошо записывать ответ на магнитофон, а потом послушать себя как бы со стороны.

Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на наиболее трудные вопросы рассказать перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться обычно приходится дома, сидя, а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а, отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда вы рассказываете ответ или записываете его на магнитофон, вы сближаете эти два состояния. Важно и то, что речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим, она требует перевода. И тогда оказывается, что не все можно перевести: что-то забыто, что-то в переводе кажется бледной копией, что-то видится как образ, картинка, а словами не выражается. Когда вы пересказываете ответ, вы включаете особый вид памяти — речедвигательную память, помогающую

вам отвечать не на внутреннем, а на общедоступном языке. Только тут и выясняется, что вы знаете твердо и чем можете поделиться с другими, что — только для себя и поэтому требует дополнительного перевода, а что, как оказывается, вообще не знаете.

Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее. Не: «Ой, мамочки, я ничего не знаю» или «Я все равно ничего не успею, так не лучше ли все это бросить», а отделив легкие или сравнительно легкие для вас вопросы и темы от тех, на которые вы смотрите, как на китайскую грамоту. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между известным и неизвестным.

Главное, никогда не надо стараться выучить весь учебник наизусть, а надо всегда помнить, что ваша задача не вы зубрить, а понять. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

Обязательно решайте задачи (по математике, физике), разбирайте предложения, слова (по русскому языку) — в общем научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказывать полностью вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же как раз и позволяют, вам ничего не делать или делать все, спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет). Совет может быть таким: сосредоточьтесь на конкретных задачах, продумывайте программу подготовки на каждый день и четко следуйте ей, обязательно составляя план ответа на каждый вопрос, причем каждый на отдельном листке, чтобы к концу дня вы видели некоторое материальное выражение своего труда.

За несколько дней до экзамена обязательно «проиграйте» мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку, комиссию, свой ответ. Старайтесь делать это как можно конкретнее, подробнее. Но — внимание! — сконцентрируйтесь на выборе лучшего ответа, лучшей формы поведения, а на саморазрушающие мысли о провале, о собственных страхах постарайтесь не обращать внимания: не гоните их, но и не «зацикливайтесь» на них.