

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ІСПИТІВ

Екзамен – це не лише перевірка теоретичних знань, а й значне емоційне випробування, своєрідний стрес. Саме тому важливе значення має психологічна підготовка до іспитів. Деякі студенти зі слабкою нервовою системою під впливом стресової ситуації, можуть забути матеріал, який напередодні дуже добре пам'ятали. Як же добре підготуватись до іспитів і успішно їх скласти?

Сова чи жайворонок?

Спершу визначте: хто ви – «сова» чи «жайворонок» і залежно від цього максимально використовуйте вранішні або вечірні години. Складаючи план на кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатиметься. Не взагалі: «трохи позаймаюся», а які саме розділи і теми.

Почніть з найважчого, з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо вам важко «розгойдатися», можна почати з того матеріалу, який більш за все цікавий і приємний.

Чергуйте заняття і відпочинок, скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин – перерва. Можна в цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.

Не треба прагнути до того, щоб прочитати і запам'ятати весь підручник. Корисно структурувати матеріал за рахунок складання планів, схем, причому бажано на папері. Плани корисні і тому, що їх легко використовувати при короткому повторенні матеріалу.

Готуючись до іспитів, ніколи не думайте про те, що не впораєтесь із завданням, а навпаки, в думках малюйте собі картину тріумфу.

Залиште один день напередодні іспиту на те, щоб знов повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на найважчих питаннях.

Сім правил

Коли готуетесь до екзамену треба пам'ятати наступне:

1. Запам'ятати легше те, що розумієш. Учись з перервами, а не все підряд, краще потроху, ніж одразу. Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте багаторазове читання.
2. Щоб уникнути хвилювань запитайте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?». Коли ви зрозумієте, що ні, придумайте щось, що дійсно могло б зарадити.
3. Якщо ви можете порадитися з батьками, зробіть це. Попросіть їх підтримати вас.
4. Пам'ятайте: занепокоєння – це емоція, а не метод вирішення проблем. Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до психолога.

5. Найкраще запам'ятовується інформація, викладена на початку і в кінці тексту. Середина, зазвичай, швидко «вилітає з голови». Тому під час запам'ятовування чи повторення приділіть особливу увагу середині.

6. Повторювати слід не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Після «завантаження» в мозок інформації, якщо її не повторити, втрачається 20 – 30 відсотків у перші 10 годин. Щоб цього не трапилося, варто: прочитати текст, повторити його двічі, за 20 хвилин – тричі, за 8 – 10 годин – чотири рази, а за добу – один раз. Тільки після цього можна бути впевненим, що інформація міцно «оселилася» в голові.

7. Яким чином можна найкраще все запам'ятати? Що для вас є найближчим: текст, малюнок, логічна схема, звукове відтворення? Вирішуйте самі, в якій системі вам ліпше працювати. Спробуйте знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі. Адже цікаве запам'ятовується набагато легше.

Будьте впевненими

Перед іспитом лягайте раніше спати, а ранок ні в якому разі не розпочинайте «зубрінням». Дослідження психологів свідчать, що в пам'яті залишиться тільки матеріал, засвоєний вранці, все інше забувається.

Не спізнуйтеся на іспит. Не вдягайтеся зухвало.

Готуючи конспект відповіді, не намагайтеся записати усе слово в слово. Відшліфуйте і зафіксуйте першу фразу своєї відповіді, яка повинна бути змістовною і стилістично бездоганною.

Пам'ятайте, викладачі стомлюються на іспиті, і при впевненій відповіді є ймовірність, що незначні помилки не будуть помічені. Невпевнена і плутана відповідь, навіть якщо вона частково правильна, спонукує викладача задавати додаткові питання, з'ясовувати, наскільки глибоко ви розібралися в темі.

Не мовчіть. Що б вам не сказали, про що б вас не запитали, вашою негайною реакцією повинна бути якась відповідь. Мовчання завжди розцінюється екзаменатором як ознака незнання і буде використовуватися проти вас. Не залишайте місця для пауз, говоріть. Це буде свідчити про наявність певних знань, бажання думати над поставленим запитанням, уміння вийти із скрутною ситуації.

Якщо ви погано орієнтуєтеся в запитанні, яке вам дісталось на іспиті, намагайтеся висловити свою думку та окреслити загальні положення стосовно цього матеріалу. Цим самим ви можете спровокувати екзаменатора до дискусії, а у дискусії, як правило, народжується істина.