

Як успішно підготуватися студенту до здачі сесії

Період сесії характерний надмірним хвилюванням серед студентства, що проявляється підвищеною дратівливістю та постійним психологічним напруженням. Саме хвилювання є найбільшою проблемою в цій ситуації. Коли людина відчуває страх, виділяється гормон, який впливає на пам'ять. Це може бути причиною того, що інколи студенти на іспитах забувають вивчений матеріал, і лише навички емоційної саморегуляції можуть «вирівняти» ситуацію.

Щоб змінити свій стан на екзамені від тривоги до впевненості, ви можете використати дані вправи:

Вправа № 1 «Ситуація успіху»

Спробуйте створити у своїй свідомості образ успіху під час здачі сесії. Уявіть себе бадьорим, ніби ви дієте і говорите так, як це робить впевнений у собі студент, який вірно відповідає екзаменатору або ж згадайте свій досвід у хвилини переживання успіху. Уявіть, як ви впевнено, логічно, швидко й аргументовано відповідаєте викладачу, як швидко згадуєте потрібну інформацію, як відчуваєте радість та задоволення від свого успіху.

Вправа № 2 «Позитивне мислення»

Напишіть на лівій стороні паперу (сторінки блокноту) негативні моменти іспиту, а на правій – переформулюйте їх у позитивні.

Вправа № 3. Релаксаційна техніка «Подих - очищення»

Сядьте на стілець і тримайте спину прямо. Покладіть руки на коліна долонями догори. Вдихніть глибоко й видихніть без паузи між вдихом і видихом. Вдих — трохи швидший, ніж видих... Включіть уяву та надайте своєму диханню якогось кольору. Наприклад, видихаєте сіре повітря - своє занепокоєння, свій страх, своє напруження... А повітря, яке Ви вдихаєте, відповідно іншого, приємного для вас кольору, наприклад, блакитного. Отже, ви вдихаєте свіжість та спокій, упевненість та легкість...

Знай свій найпродуктивніший вид пам'яті та спирайся на нього. При сортуванні та класифікації матеріалу для запам'ятовування не забувай про обсяг короткострокової пам'яті — 10 знаків (± 2 знаки). Для міцного запам'ятовування матеріалу вистачить уважно прочитати потрібну інформацію два рази.

У кожного з вас є свої способи організації розумової праці, боротьби з утомою, тривожністю. На стікерах напишіть поради для себе і приклейте на виготовлене вами «дерево Успіху».

Навчіться відпочивати. Відпочинок теж потрібно занести до списку важливих вправ. Після доброго відпочинку, прогулянки чи заняття спортом ваша розумова працездатність і здатність запам'ятовувати – відновиться!

Визначте пріоритети на користь іспиту – почніть вивчення дисципліни, з якої потрібно успішно здати іспит, вже сьогодні, заздалегідь. Менш важливі справи залиште на завтра.

Вправа 4 «Вчіться правильно висловлювати свої думки»

Щоб навчитися правильно говорити, треба навчитися читати і слухати.

Читаючи, зосереджено заглиблюйтеся у зміст написаного: намагайтеся побачити, почути, зрозуміти й запам'ятати художні особливості мови, мовні звороти.

Словниковий запас значно збагатить спеціальна робота: заведіть словник для запису нових слів, тренуйтеся в їх вимові та використанні, добирайте до них антоніми та синоніми, вивчайте слова, що використовуються в переносному значенні.

Намагайтеся не лише запам'ятати мову оратора, а й відповідні прийоми.

Стежте за побудовою речень, не вживайте складних конструкцій.

Стежте за тим, щоб у розповіді не було слів-паразитів, не використовуйте непотрібних повторів — це збіднює мову.

Щодня читайте вголос по 15—20 хв, усвідомте зміст тексту, поміркуйте, де зробити паузу, поставити наголос, якого емоційного відтінку надати мові.