

Как подготовиться к экзамену?

Советы психолога

Слово «экзамен» у большинства людей вызывает неприятное чувство. Между тем любому человеку, чтобы получить образование, приходится сдавать сотни экзаменов и зачетов. Словом, экзамен - неотъемлемая часть жизни, и самое разумное - научиться сдавать их так, чтобы иметь хороший результат, свести к минимуму вредные последствия и, может быть, даже получить удовольствие. В этом вам помогут определенные психологические знания.

Подготовка к экзамену должна начинаться с вопросов к самому себе.

Вопрос первый: что мне нужно от экзамена? Только сдать, а потом забыть, или желательно усвоить материал прочно, надолго? Не существует предметов совершенно бесполезных, в любом есть некая часть, которую следует знать и понимать мыслящему человеку.

Вопрос второй: какой результат для меня желателен, и какой приемлем? Очень часто не различение этих уровней приводит к повышенной нервозности. Понятно, что хорошо всегда получать высокие отметки. Но в одном случае отличная оценка - единственно устраивающий результат (например, от этого зависит поступление в вуз), а в другом приемлемая оценка может быть и ниже (например, невысокая отметка по химии вполне приемлема для будущего скрипача). Это не означает, что нужно стремиться сдать экзамен плохо. Однако если ради лучшей отметки придется довести себя до нервного истощения, то лучше снизить высокие требования к себе. Кстати, отказавшись от завышенных требований к себе и успокоившись, можно и ответить неплохо.

Со вторым вопросом непосредственно связан третий.

Вопрос третий: как соотносятся приемлемый результат и нынешнее состояние знаний по предмету?

От этого зависит объем предстоящей работы, а значит, планирование времени перед сдачей. В расписании экзаменов на подготовку к ним отводится примерно равное время. Но каждому человеку срок требуется разный.

Почти каждого в преддверии экзаменов посещают благие порывы: начну готовиться заранее, без спешки. Прочтя материал, человек с нормальной памятью будет помнить около 70% информации, через несколько часов её останется менее 50%, через сутки - менее 20%. Этот остаток уже почти не уменьшится со временем.

Эти свойства памяти нужно учитывать при подготовке к экзаменам. Заранее нужно заниматься главным - тем, что нужно понять.

Три основных стадии подготовки к экзамену

Первая стадия - «первичного бульона» - начинается задолго до экзамена. Это постепенное накопление сведений по предмету, причём не только на занятиях. Человек читает книги, смотрит телевизор, бродит по Интернету, общается с друзьями, посещает кружки - и потом обнаруживает, что знает то, чего никогда не учил. Чем богаче и разнообразнее его жизнь, чем больше он интересуется какой-то областью знаний, тем насыщеннее «первичный бульон».

Вторая стадия — стадия погружения — самая ответственная. Это и есть период целенаправленной подготовки к экзамену в течение нескольких дней, которые отведены в расписании. Именно тогда систематизируются знания.

Третья стадия — «взятие на абордаж» - сводится к латанию «дыр» в знаниях. Эта работа приводится на последний вечер перед экзаменом, что позволяет свести забывание к минимуму. Понятно, что «абордаж» имеет смысл, если раньше уже создан прочный фундамент, и в предмете вы хорошо или хотя бы сносно ориентируетесь.

На стадии погружения важно незнакомый вам совершенно материал выявить заранее, и тут же ликвидировать пробел в знаниях, а также раздобыть всю необходимую литературу.

Из перечня вопросов необходимо выделить самые общие, фундаментальные. Общие вопросы создают как бы сетку, основу, на которую гораздо легче и прочнее улягутся необходимые сведения.

Важно, прежде чем просматривать учебник, попытаться вспомнить всё самостоятельно и получить представление об истинном состоянии своих знаний, так как память узнавания и память воспроизведения — разные вещи.

Подготовку к экзамену начинайте заранее. Пролистывайте любой материал по необходимому предмету. Вы без труда заинтересуетесь какой-либо информацией и без труда её запомните.

Даже если времени на подготовку остаётся очень мало, не зубрите без передышки. Делайте больше перерывов, так как они принесут двойную пользу: во-первых, они дадут памяти возможность закрепить только что усвоенное, а во-вторых, они будут способствовать дальнейшему запоминанию.

Учите в определённые, наиболее эффективные для вас часы дня. Для большинства людей самое идеальное время - рано утром, причем вечером информацию надо обязательно закрепить.

В первую очередь, учите вопросы, ответы на которые вы не знаете вообще. Читая текст, делайте пометки, составьте план ответа. Повторение вызывает ещё одну переработку материала.

Не заучивайте бессмысленно. Прочитав содержание ответа, подумайте, как можно «привязать» его к жизни.

Помните, чем больше усилий вы потратите на усвоение информации, тем больше шансов её вспомнить.

Экзамены вообще, а вступительные тем более, относятся психологами к экстремальным ситуациям, возникающим в процессе учебной деятельности.

Психическое состояние, возникающее на экзамене, соответствует состоянию близкому к стрессу. Тестирование исключает двойную стрессовую нагрузку, возникающую при сдаче выпускных и вступительных экзаменов.

Лица со слабой нервной системой, менее устойчивые к психическому напряжению, нередко показывают худшие результаты на устном экзамене, хотя учебная успеваемость у них может быть выше.

Для учащихся с инертной нервной системой ситуация устного экзаменационного ответа также является неблагоприятной, поскольку они не склонны к импровизации, им трудно давать быстрый ответ на неожиданный вопрос, даже при наличии необходимых знаний, они с трудом переключают внимание с одного вопроса на другой.

КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ?

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое легкое, а потом переходите к изучению трудного материала.

Ежедневно выполняйте упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УСТАЛИ ГЛАЗА?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполните два любых упражнения: посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд); влево — вправо (15 секунд); напишите глазами свое имя, отчество, фамилию; попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд); Нарисуйте квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

РЕЖИМ ДНЯ

Разделите день на три части: готовьтесь к экзаменам 8 часов в день; занимайтесь спортом, спите не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда.

ПИТАНИЕ

Питание должно быть 3—4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляйте в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Организуйте правильно свое рабочее пространство. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

КАК ЗАПОМНИТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО МАТЕРИАЛА

Повторяйте материал по вопросам. Вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что знаете, и лишь затем проверьте правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяйте главные мысли — это опорные пункты ответа. Научитесь составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотрите листочки с кратким планом ответа.

КАК РАЗВИВАТЬ МЫШЛЕНИЕ

1. Хотите быть умным — научитесь разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учитесь ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.

7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЗАПОМИНАНИЯ

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаете с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20—30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

КАКУЮ ОДЕЖДУ ЛУЧШЕ НАДЕТЬ НА ЭКЗАМЕН?

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЕДЕНИЮ ДО И В МОМЕНТ ЭКЗАМЕНА

1. За день до начала экзамена постарайтесь ничего не делать. Если вы чего-то не доучили, лучше не пытайтесь.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспитесь.

3. И вот вы перед дверью. Успокойтесь! Скажите несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Идите отвечать в первых рядах. Чем дольше вы не будете заходить и оставаться в окружении переживающих людей, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

4. Приведите в порядок свои эмоции, соберитесь с мыслями. Смело входите в аудиторию с уверенностью, что все получится.

5. Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что вы выше всех, умнее, хитрее, и у вас все получится. Сосредоточьтесь на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожмите кисти в кулаки.

6. Выполните дыхательные упражнения для снятия напряжения: сядьте удобно, глубокий вдох через нос (4-6 секунд), задержка дыхания (2-3 секунды), мелденный выдох через рот (4-6 секунд).

7. Слушайте внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Вам все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

8. Постарайтесь сосредоточиться и забыть об окружающих. Для вас существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопитесь не спеша. Читайте задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что вы поймешь задание по первым словам, а концовку придумаете сами.

9. Просмотрите все вопросы и начните с тех, в ответах на которые вы не сомневаетесь. Тогда вы успокоитесь и войдете в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые вы прекрасно знаете, только соберитесь с мыслями.

10. Когда приступаете к новому заданию, забудьте все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

11. Действуйте методом исключения! Последовательно исключайте те ответы, которые явно не подходят.

12. Если вы сомневаетесь в правильности ответа, вам сложно сделать выбор. Доверьтесь своей интуиции!

13. Оставьте время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

14. Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.