

Как подготовиться к экзаменам

Любой экзамен: будь то выпускной или вступительный – представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Подросток поставлен перед задачей, которая кажется ему непомерно сложной и невыполнимой. Так ли это на самом деле страшно, как кажется? Главное — сделать первый шаг и просто начать учить. Убрать все лишнее с рабочего стола и приготовить только то, что потребуется для занятий. Если компьютер не нужен — он должен быть выключен. Если нужен — закрыты все отвлекающие вкладки, соцсети и прочее. Не нужно отвлекать внимание на посторонние вещи, иначе процесс запоминания станет невероятно длительным и тягостным.

Как запоминать материал? Для начала следует определиться с тем, какой вид запоминания дается легче всего.

У кого-то текст, прочитанный «с листа», отложится в голове быстрее и легче. Это зрительная память, и применять нужно ее. У кого-то «на слух» запоминаются целые куски текста, и ему легче усвоить услышанное, чем прочитанное.

В любом случае, придется брать в руки карандаш и записывать ключевые моменты, которые просто необходимо выделить в тексте перед запоминанием. Это те самые подсказки, которые засядут в памяти, как гвозди, и вытащат за собой куски текста или информации.

Прочтите все подряд «с чувством, толком, расстановкой», пропуская то, что кажется непонятным.

Разберите то, что показалось непонятным при первом прочтении.

Выделите ключевые моменты, выпишите их и осмыслите.

Разбейте текст на части и читайте по частям, стараясь в голове воспроизвести каждую часть максимально близко к тексту (если это требуется), или смыслу.

После того, как все части проработаны, дайте себе передышку, переключившись на 15-минутный отдых. Музыка, чай, но не соцсети и компьютер. Голова должна «проветриться».

Теперь нужно прочитать весь текст полностью и повторить все, что запомнилось и отложилось в памяти.

Далее придется действовать в зависимости от качества воспроизведенной по памяти информации. Возможно, придется пройти по всем пунктам заново.

Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая ответ вслух перед зеркалом. Тогда включается особый вид памяти — речедвигательная память, и на экзамене этот материал легко вспомнится.

Перед сном необходимо повторить все в голове, используя те самые ключевики, которые вы выделяли в тексте для лучшего запоминания.

Если есть возможность, утром, на свежую голову, перечитать все заново. Это важно, для того, чтобы те моменты, что ускользнули ранее, выявились четче. Материал закрепляется, и вы готовы к сдаче экзамена на все сто.

Как развивать свою эмоциональную устойчивость?

Для тренировки эмоциональной устойчивости очень полезным и эффективным будет упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне».

Суть данного упражнения в том, чтобы подарить себе хотя бы полчаса после занятий для того, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным, подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробуйте вообразить, о чем они думают, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами или, наоборот, заполните паузу активными движениями: потанцуйте под ритмичную музыку. Главное, чтобы эти полчаса вы провели исключительно по собственному желанию и чтобы они принесли вам удовлетворение и радость.

Также развитию эмоциональной устойчивости способствуют методы саморегуляции, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой. Можно выделить четыре способа саморегуляции: релаксация (расслабление), концентрация, визуализация и самовнушение.

Основной способ саморегуляции — самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы «не» (я хочу, я могу и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Но нужно помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому выпускникам и абитуриентам при подготовке и во время сдачи экзамена желательно найти свои собственные способы саморегуляции. Если это сложно сделать самостоятельно, можно обратиться за помощью к специалистам-психологам и с их помощью освоить различные техники самопомощи и саморегуляции.

День до экзаменов лучше посвятить сохранению хорошего физического состояния и психологического самочувствия. Необходимо прекратить всяческую подготовку (разумно это сделать ещё раньше, за два-три дня, но это под силу не каждому, так как страх перед предстоящим испытанием обычно пересиливает), дабы избежать эффекта «каши в голове». Необходимо в этот день выбрать щадящий режим: побольше отдыхать, предпочесть активному отдыху спокойный, избегать сильных физических и умственных нагрузок. Лучше всего провести этот день в хорошей компании и неспешных прогулках.

В ночь перед экзаменом очень важно выспаться. Многие совершают ошибку: всю ночь перед экзаменом проводят за книгами, эффект такого поступка обратный — вместо того, чтобы систематизировать знания и осуществить прекрасный ответ на экзамене, мозг переутомляется, появляется эффект «тяжёлой головы» и человеку зачастую начинает казаться, что он «ничего не помнит». Поэтому не стоит напрягаться, а лучше лечь пораньше и проснуться со свежей головой и хорошими мыслями.

Все необходимые приготовления для экзаменационного дня стоит провести не утром в день экзамена, а накануне: подготовить одежду, зарядить мобильный телефон, сложить необходимые документы, письменные принадлежности (в том числе и запасные) — это поможет не беспокоиться по мелочам.

Как не волноваться в день экзамена? Справиться с волнением в день экзамена практически невозможно, особенно, если этот экзамен первый в жизни или решает дальнейшую судьбу сдающего. Тем не менее, можно несколько снизить уровень стресса и обеспечить себе успех.

Не стоит в этот день принимать успокоительные препараты, так как они могут вызвать сонливость или расфокусировать внимание. Вместо этого лучше позавтракать. Завтрак должен быть достаточно плотным, но не обильным (обильная еда вызывает желание поспать). За завтраком можно съесть несколько кусочков шоколада. Шоколад активизирует мыслительные процессы.

Для того чтобы справиться с физическим напряжением, нужно сделать зарядку или физическую разминку перед завтраком. Полезно также принять контрастный душ, завершая его обливанием холодной водой.

Идти на экзамен рекомендуется в привычной одежде, которая на подсознательном уровне обеспечит комфорт и чувство защищённости.

Также желательно хотя бы за несколько дней до экзамена освоить специальные дыхательные упражнения, которые позволяют достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать функциональное состояние.

Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники — это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

Чтобы справиться с волнением, также можно выполнить упражнение «Продышка»: медленно сделайте вдох, считая до 7, потом задержите дыхание, досчитав также до 7, и выдохните, вновь считая до 7. Из-за того, что мы дышим медленно, сердце начинает биться медленнее, и количество адреналина в крови уменьшается.

Как правильно вести себя на экзамене? Во время экзамена желательно не думать ни о чем, кроме самого экзамена. Мысли о том, что случится, если Вы неудачно пройдёте испытание или мечты о том, как прекрасна будет жизнь после его успешной сдачи, лучше оставить за порогом учебного заведения.

Необходимо сосредоточиться на предстоящем событии. Получив задание, не нужно стремиться мгновенно начинать писать ответ на вопрос. Как правило, время, которое предлагается для выполнения задания, рассчитано на то, что человек должен предварительно подумать. Лучше спокойно вспомнить всё, что Вы читали по данной теме и затем приступить к выполнению задания.

На устном экзамене необходимо сначала составить схему ответа.

Даже если есть полная уверенность в своём ответе, не стоит раньше всех сдавать работу или идти отвечать, лучше еще раз всё обдумайте и перечитайте написанное, и только после этого можно сдавать работу или отвечать.

Источники:

<http://podckaska.ru/prakticheskie-sovetu-podrostku-kak-bystro-zauchit-materia/>

https://psycenter.by/articles/kak_podgotovitsya_k_ekzamenu

<http://bambinostory.com/kak-podgotovitsya-k-ekzamen/>