

## "Как научиться сдавать экзамены. Советы психолога"

В настоящее время экзамены в школе сдают не только старшеклассники, однако и дети и даже младшие школьники. С каждым годом значимость этих экзаменов, в том числе и субъективная, становится все выше. Умению сдавать экзамены, как ни удивительно, никто специально не учит, совместно с тем соответствующие психотехнические навыки совсем полезны, они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, разрешают более удачно вести себя во время экзамена, однако и в общем содействуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать своими чувствами и т. п. Формирование схожих психотехнических навыков будет полезно полностью всем школьникам старших классов. Эти советы могут быть также применены для «устной», ситуативной поддержки школьника конкретно перед экзаменом, для проведения каких-либо групповых занятий, в процессе консультирования.

Обсуждая вопрос о психологическом оснащении процесса сдачи экзаменов, следует выделить три главных шага: 1) подготовка к экзамену, исследование учебного материала перед экзаменом, 2) поведение накануне экзамена; 3) поведение фактически во время экзамена.

### Подготовка к экзаменам

Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, комфортно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п. Психологи считают, что отлично ввести в таковой интерьер для занятия желтый и фиолетовый цвета, так как они повышают интеллектуальную активность. Не нужно переклеивать ради этого обои либо поменять шторы, довольно какой-то рисунки в таковых тонах, эстампа, которые в конце концов можно сделать и самому, используя, к примеру, технику коллажа.

- Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план.
- Для начала отлично найти, кто вы — «сова» либо «жаворонок», и в зависимости от этого очень загрузить утренние либо, напротив, вечерние часы.
- Составляя план на каждый день подготовки, нужно верно найти, что конкретно сейчас будет изучаться. Не в общем: «Незначительно позанимаюсь», а что конкретно сейчас будете учить, какие конкретно разделы и какого предмета.
- Отлично начинать — пока не утомился, пока свежая голова — с самого сложного, с того раздела, который заранее понимаете ужаснее всего. Однако бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Короче, «нет настроения». В таком случае полезно начать, напротив, с того, что понимаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен. Может быть, равномерно вработаетесь и дело пойдет.
- Непременно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, потом 10 минут — перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.
- Готовясь к экзамену, не нужно стремиться к тому, чтоб прочесть и уяснить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, сначала вспомните и непременно коротко запишите все, что вы понимаете по этому вопросу, и только потом проверьте себя по учебнику. Особенное внимание обратите на подзаголовки главы либо параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, главных фактов. Лишь после чего

пристально, медлительно прочтите учебник, выделяя главные мысли, — это опорные пункты ответа.

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

При подготовке к экзаменам в общем полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, при этом непременно делать это не в уме, а на бумаге. Таковая фиксация на бумаге полезна поэтому, что при воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное познание, а узнавать постоянно легче, чем вспоминать. Возникает впечатление познания, а когда нужно пересказать его иным, сказать вслух, оно куда-то улечучивается. Конкретно с сии частенько бывают соединены случаи, когда кажется, что вы понимаете, помните, а начинаете отвечать, и ответ выходит обрывочным, скомканным. Потому таковыми приемами отлично воспользоваться 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 познания иным, т. е. делаете то же самое, что нужно делать, отвечая в классе либо на экзамене. Планы полезны и поэтому, что их просто применять при коротком повторении материала и даже время от времени конкретно в ответе на экзаменах.

Ответы на более трудные вопросы вполне, развернуто поведайте маме, другу — хоть какому, кто захочет слушать, при этом пытайтесь это делать так, как требуется на экзаменах. Очень хорошо записывать ответ на магнитофон, а позже послушать себя как бы со стороны.

Перед устным экзаменом отлично испытать ответы на более трудные вопросы поведать перед зеркалом (лучше таковым, чтоб созидать себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Почему это нужно делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит её (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться традиционно приходится дома, сидя, а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда вы рассказываете ответ либо записываете его на магнитофон, вы сближаете эти два состояния. Принципиально и то, что речь «про себя» различается от речи вслух: она короткая, сжатая. Для того чтоб стать понятной иным, она просит перевода. И тогда оказывается, что не все можно перевести: что-то забыто, что-то в переводе кажется белой копией, что-то видится как образ, картина, а словами не выражается. Когда вы пересказываете ответ, вы включаете особенный вид памяти — речедвигательную память, помогающую вам отвечать не на внутреннем, а на общедоступном языке. Лишь тут и выясняется, что вы понимаете твердо и чем сможете поделиться с иными, что — лишь для себя и потому просит дополнительного перевода, а что, как оказывается, в общем не понимаете.

Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить нереально и вы никогда не можете уяснить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже понимаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтоб освоить весь материал. Лишь

делать это нужно как можно конкретнее. Не: «Ой, мамочки, я ничего не знаю» либо «Я все равно ничего не успею, так не лучше ли все это кинуть», а отделив легкие либо сравнимо легкие для вас вопросы и темы от тех, на которые вы смотрите, как на китайскую грамоту. А потом сосредоточьтесь на том, что вам необходимо выучить, как бы перекидывая мостик меж известным и неизвестным.

Основное, никогда не нужно стараться выучить весь учебник наизусть, а нужно постоянно держать в голове, что ваша задачка не вы зубрить, а понять. Потому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

Непрерывно решайте задачки (по арифметике, физике), разбирайте предложения, слова (по русскому языку) — в общем научитесь отлично делать практические задания; и не просто делать, однако и говорить вполне, вслух, как вы их делали, какой был ход ваших действий и рассуждений.

Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, однако, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают вам готовиться, создавая неизменное напряжение и смятение в мыслях, занимая в их основное место, они к тому же, как раз и разрешают вам ничего не делать либо делать все, спустя рукава (для чего трудиться, если все равно ничего не выйдет). Совет может быть таковым: сосредоточьтесь на конкретных задачках, продумывайте программу подготовки на каждый день и верно следуйте ей, непрерывно составляя план ответа на каждый вопрос, при этом каждый на отдельном листке, чтоб к концу дня вы видели некое материальное выражение собственного труда.

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

Накануне экзамена оставьте один день перед экзаменом на то, чтоб вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому-нибудь либо самому себе перед зеркалом так, как будто отвечаете комиссии на экзамене. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем поведать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это вышло просто, сможете не говорить — этот вопрос вы понимаете отлично. Рассказывайте лишь то, в чем вы чувствуете затруднение. При рассказе пользуйтесь записанным планом — на экзамене можно воспользоваться записями, изготовленными при подготовке к ответу. Смотрите при всем этом за собственной позой, жестами, мимикой, голосом. Знайте, что ваша речь, весь ваш вид должны выражать уверенность в себе и собственных познаниях. Понятно, что глас, поза, жестикация не только «выдают» состояние человека, однако по принципу обратной связи способны влиять на него, т. е., приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы в реальности становитесь спокойнее и увереннее в себе.

Если вы волнуетесь, то конкретно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими эмоциями, переживаниями, «ужасными мыслями»: вот вы вошли в класс, вот тяните билет, садитесь готовиться, выходите отвечать, отвечаете и т. п. Итак, поначалу вы представляете, как у вас дрожат руки либо пересыхает в горле, а в голове не осталось ни одной мысли, однако вот вы тянете билет, садитесь на место либо читаете задание на доске во время письменного экзамена, ужас теряется, вы сосредоточиваетесь и начинаете тихо готовиться к ответу либо делать задание. Подходите к экзаменационной комиссии и уверенно отвечаете на все вопросы. Еще раз: представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми эмоциями, переживаниями, действиями, однако так, как бы вы желали, чтоб все вышло, как обязано произойти при удачной сдаче экзамена.

Естественно, если у вас в общем нет никакого ужаса перед экзаменом, то не нужно его и представлять себе. Но в этом случае подумайте, не очень ли вы спокойны. Отсутствие некоего «предстартового» волнения также частенько мешает неплохим ответам.

Если же вы совсем боитесь, попытайтесь прием, называемый «доведением до бреда». Постарайтесь как можно сильнее испугать себя. Представьте себе все самые страшные, немислимые подробности и ужасающие последствия. Если вы занимаетесь вдвоем либо в группе, попытайтесь сильнее испугать друг дружку. Такое предельное усиление ужаса традиционно приводит человека к мысли о том, что бояться, в сущности, нечего и даже самые тяжелые последствия на самом деле не так ужасны.

Каждому понятно: для того чтоб вполне подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это, но, ерунда. Вы уже утомились, и не нужно себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться. Помойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтоб встать отдохнувшим, с чувством собственного здоровья, силы, даже некой злости. Ведь экзамен — это типичная борьба, прежде всего борьба обаяний, в которой нужно уметь за себя постоять. По дороге на экзамен не вредно просто пролистать учебник.

Во время экзамена

### **Как вести себя на экзамене? Вот несколько нужных советов.**

1. Взяв билет, прочитав задания на доске, ознакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с того вопроса, делать то задание, которое, пусть совершенно ненамного, для вас легче.
2. Напишите примерный план ответа карандашом на чистом листе бумаги. Составьте перечень всех аспектов, которых вы желаете коснуться в собственном ответе. Пишите даже то, что может сначала показаться ненужным, это поможет вам в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, вы сходу почувствуете некое облегчение. Ваши нервишки станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и верно. Вы как бы освободитесь от стрессовости, и вся ваша энергия сейчас может быть ориентирована на ответ на экзаменационный вопрос.
3. Составление этого маленького плана, может быть, займет у вас минут 20—25, и вы сможете увидеть, что почти все вокруг уже отложили свои листочки в сторону. Не делайте

так: это может позже выйти вам боком. Если есть возможность, прикрепите листок со своим планом к листку с экзаменационными вопросами, и экзаменатор увидит, что вы отдали себе труд написать план ответа заблаговременно и что у вас методический склад разума. Когда пройдет 25 мин, вы сможете распрямиться и расслабиться, поэтому что практически вы уже ответили на вопросы и все, что осталось сделать, — это переписать все начисто. Пока будете переписывать, в голову могут придти новейшие мысли, которые позволят шире раскрыть план, написанный карандашом.

4. Сократите работу экзаменатора. Он либо она зачтут это в ваш актив, если вашу работу будет просто читать и делать в ней пометки. Понятный и четкий почерк просто нужен.

5. Если может быть, сформулируйте лаконичный ответ на весь вопрос в первом же предложении первого параграфа. Таким образом, вы дадите экзаменатору возможность понять, что смысл вопроса вам ясен и вы имеете правильное представление о предмете.

6. Если вопрос состоит из нескольких частей, назовите каждую из них и подчеркните подзаголовки: тогда экзаменатор сумеет скоро просмотреть вашу работу и сходу увидит, что вам есть что сказать по каждому пт.

7. Если вы ведете речь о каких-либо гипотезах либо включаете в собственный ответ даты тех либо других событий, подчеркните их тоже: познание дат сходу кидается в глаза экзаменатору.

8. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение. Если вы пишете эссе, то во вступлении нужно перечислить все трудности, которые вы собираетесь осветить, позже в основной части работы нужно детально развернуть всю дилемму, а в заключение придать ходу собственных мыслей завершенность и поставить точку.

### **Что делать, если...**

— ...вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы сможете сказать совсем незначительно, не впадайте в панику, а сходу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому поводу: из передачи ли, из кинокомедии ли, из разговора с родителями либо друзьями или из энциклопедии. В процессе написания в голову могут придти какие-либо мысли, и вы, может быть, вспомните что-нибудь из пройденного в классе либо прочитанного. А можно сделать и так. Разделите лист бумаги на две части. На левой напишите, к примеру: «Что я знаю» (либо просто поставьте «+»), на правой — «Что мне непонятно» (либо «-»). Смелее пишите в левой части все, что вам приходит в голову по поводу ответа — правила, примеры, отдельные положения и др. Ничего, если все это будет беспорядочно. На правой записывайте вопросы, «дыры», пункты, про которые, как вам кажется, вы ничего не сможете сказать. Время от времени просматривайте правую часть и вычеркивайте все, что вспомнили. В конце подготовки непременно составьте план ответа: лучше ответить не все, однако то, что вы понимаете, выложить верно и разумно, чем как бы сказать все, однако делать это хаотично, начиная говорить об одном, позже вдруг переходя к другому, возвращаясь к тому, что запомнил, и т. п.; — ...в общем ничего не понимаете, не говорите об этом экзаменатору, а говорите что-нибудь, хоть какую-нибудь ахинею, типа: «Прежде, чем поведать о творчестве Пушкина, нужно побеседовать о принципах поэтического творчества в общем...» Хотя, конечно, лучше играть по правилам;

— ...на полуслове вы запомнили, о чем нужно говорить. Прежде всего, не «теряйте голову». Сохраните спокойствие, хотя бы наружное — такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, поначалу так же, как ранее, а позже, если можете, иными словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже поведали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так — смело продолжайте ответ. Если нет — посмотрите на листок, который вы написали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать последующий пункт плана (даже если вам лишь кажется, что этот пункт последующий). Позже в конце ответа постоянно можно возвратиться к тому, что пропустили;

— ...вы уже практически кончили отвечать, и тут-то, наконец, вспомнили, о чем желали сказать, когда «утратили мысль», либо о чем запомнили сказать. Ничего ужасного. Закончите говорить то, о чем говорили, а потом скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем-то вы скажете в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще запомнил сказать о ...» Говорите, к примеру, так: «Вернемся к (заглавие плана). Я хотел бы добавить...» либо так: «Не считая того, нужно сказать, что ...», «Следует выделить»;

— ...вас не слушают. Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на собственный счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не увидели;

— ...экзаменатор в резкой и противной форме перебивает вас, просит что-то уточнить, повторить. Либо еще ужаснее, «кидают» противные высказывания. Кажется, что все сговорилось вас завалить. Отвлекитесь от этого. От вас требуется мужество и собранность, умение не демонстрировать обиду. Сконцентрируйте внимание на четком ответе. Отвечайте верно и кратко. Лишь так вы можете доказать, что к вам относятся несправедливо. Ни в коем случае не демонстрируйте, что разозлились, и не пытайтесь вызвать жалость к себе. Самое действенное — сохранить чувство собственного плюсы и с достоинством держаться;

— ...вы оговорились, и все стали смеяться. Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже мастера — дикторы радио и телевидения. Посмейтесь совместно со всеми — и все. Если же оговорку, не считая вас, никто не увидел, продолжайте говорить далее, как будто ничего не вышло;

— ...вам задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Сможете сказать, что вам нужно незначительно поразмыслить. Верно определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он просит. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совершенно незначительно;

— ...вы ошиблись. Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы увидели ошибку и понимаете, как её исправить, сделайте это. Если же не убеждены, правилен ваш ответ либо нет, продолжайте отвечать, как будто ничего не вышло. Если вам укажут на ошибку и вы не убеждены твердо в собственной правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале;

— ...вам поставили отметку ниже той, на которую вы рассчитывали. Не вступайте в спор, не доказывайте. Во время вступительных экзаменов воспользуйтесь правом на апелляцию.

И естественно, никогда не забывайте про чувство юмора — пусть оно не покидает вас и во время экзамена.