


Советы психолога студентам на период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов



- 
- A close-up photograph of a doctor in a white lab coat with a stethoscope around their neck. Their hands are clasped together in a prayer-like gesture, resting on a desk. In front of them is an open book, and several other books are visible in the background, suggesting a study or library setting. The lighting is bright and soft.
- **Экзамен** – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- **Первый «совет»** – помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. д.
- **Второй «совет»** – составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.
- **Третий «совет»** – начни с самого трудного, но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.



- **Четвертый «совет»** – полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.
- **Пятый «совет»** – разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.
- **Шестой «совет»** – толково используй консультации преподавателя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.



- **Седьмой «совет»** – готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- **Восьмой «совет»** – оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
- **Девятый «совет»** – вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выпись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого» настроения



**«У Вас зачет
или экзамен?
Не
волнуйтесь,
воспринимай
те все
спокойно»**

Если у вас хорошая зрительная память, и вы хорошо подготовились к экзамену, то страница учебника или конспект сама всплывет перед глазами. Нужно только сосредоточиться и непременно успокоится. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните на минутку что-либо смешное или приятное. После того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы абсолютно ничего не знали. Просто не бывает такого!

Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При подготовке к ответу на него вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы.

Не отчаивайтесь и не пугайтесь, если в первую минуту вам покажется, что вы вообще ничего не знаете. Такое бывает со многими. Активное припоминание – трудный и сложный процесс. Если материал усвоен вами хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы, всплывать части ответов. И ничего страшного, если вы что-то не можете вспомнить совсем. В конце концов, обладая общими знаниями о предмете, довольно много можно додуматься самостоятельно.

Не забывайте о своем внешнем виде

• Аккуратная, опрятная одежда не только поднимет вас в глазах экзаменатора, но и придаст вам больше уверенности в своих силах. Когда люди хорошо выглядят, им легче добиться успеха или решить сложную проблему.



Следите за мимикой

- Если вы будете отвечать холодно и небрежно, всем своим видом показывая, насколько неприятна для вас процедура экзамена, то вскоре и экзаменатор начнет испытывать такое же ощущение, поскольку подобное настроение является заразительным. Это не значит, конечно, что вы должны постоянно улыбаться. Но приветливость и открытость, а также то, что вам нравится сдавать экзамен именно этому преподавателю, – все это должно читаться на вашем лице однозначно.
- Если вы сильно волнуетесь в начале ответа, можно посоветовать следующее:
 - а) ограничить визуальный контакт с экзаменатором, смотреть преимущественно на свой листок;
 - б) перед началом ответа вдохнуть несколько раз как можно глубже, стабилизировать дыхание;
 - в) если вы считаете, что ваши руки выдают ваше волнение, спрячьте их под стол;
 - г) если вы от волнения часто сбиваетесь на скороговорку, постарайтесь снизить темп высказываний, чтобы иметь больше времени на обдумывание следующих предложений.
- Как только вы почувствуете, что перестали волноваться, поднимите глаза. Теперь ваша задача будет заключаться в установлении личного контакта с экзаменатором.
- Ваш успех во многом будет зависеть от того, какую позицию вы займете по отношению к нему.

• Любители детективов знают, что опытный сыщик не торопится надевать наручники на рядового члена банды. Куда важнее выявить связи преступника, выйти на главарей. Иными словами, среди второстепенного, нужно выявить самое главное.

• Поэтому не следует торопиться, во что бы то ни стало запомнить сложный текст, не разобравшись в его внутренних связях, не поняв ход рассуждений автора.

• В материале могут быть следующие связи:

• СМЫСЛОВЫЕ

• Текст, в котором одна мысль логически предопределяет следующую за ней, запоминается сравнительно легко. Поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл текста, увидеть логические связи между абзацами, параграфами, главами.


• СТРУКТУРНЫЕ

• Психологические эксперименты показали, что при запоминании логически не связанных между собой слов (терминов, иностранных слов) важное значение имеет их расположение на листе, объединение в группы (например, цифр в номере телефона) и даже в какие-либо фигуры. Подчеркивайте, обводите нужное, используйте сокращения, группируйте слова, которые начинаются с одной буквы.

• И запомните наконец – оценка зависит от знаний только на 50%. Все остальное – настроение преподавателя, количество пропущенных лекций, внешний вид и поведение студента, впечатление преподавателя о вас, номер билета и т. д., и т. п. и др., и пр.

• Если по остальным показателям вы были на высоте – считайте, что пол оценки уже у вас в кармане.

• А главное – не паниковать и сосредоточиться.



***Успеха и отличных
результатов!***