

Как подготовиться к экзамену?

1. Оборудуйте своё рабочее место: уберите лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумаги, карандаши. Пока вы не наведёте порядок в комнате, порядка в вашей голове не будет!
2. В психологии считается, что повышению интеллектуальной деятельности способствуют жёлтые и фиолетовые цвета. Почему бы ни ввести их в интерьер того места, где вы готовитесь к экзаменам? Это могут быть картинки, коллажи и т. д.
3. Полезно определить, кто вы – «сова» или «жаворонок»; в зависимости от этого максимально загрузите утренние или вечерние часы.
4. Начиная готовиться к экзамену, полезно составить план на каждый день подготовки. Помните: формула «немного позанимаюсь» чаще всего не работает – вы либо перегружены, либо использовали день для подготовки не в полной мере. Продумайте и напишите, что именно вы будете сегодня учить.
5. Начинайте учить с самого трудного, с того, что вы заведомо плохо знаете. Но если в голову ничего не идёт, то полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который интересен для вас и приятен.
6. Соблюдайте принцип чередования! 40 минут работы, 10 минут отдыха; сделайте в перерывах зарядку, полейте цветы, вымойте посуду.
7. Не зубрите учебный материал! Чаще всего это абсолютно бесполезное занятие.
8. Структурируйте материал с помощью планов, схем; особенно это полезно, если у вас возникает ощущение, что вы никогда не сможете запомнить правильный ответ.
9. Попросите кого-нибудь – маму, друга – выслушать ваши ответы на наиболее трудные вопросы.
10. Обязательно повторяйте! Есть несколько способов повторения; выберите тот, который для вас наиболее эффективен.
11. В предэкзаменационный период занимайтесь аутотренингом, настраивайте себя на положительный результат.
12. Для активизации работы обоих полушарий мозга рисуйте восьмёрки обеими руками одновременно.
13. Не злоупотребляйте кофе, крепким чаем - это лишит вас возможности расслабиться.

«Накануне экзамена»

1. Оставьте недели две перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить весь материал. Каждый раз, прежде чем рассказать вопрос, вспомните и запишите план ответа. Если это получится легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чём испытываете затруднения.
2. Если вы волнуетесь, то непосредственно перед экзаменом представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями»: дрожание рук, пересыхание в горле, в голове нет ни одной мысли. Но вот вам выдали бланки, вы сосредоточились и спокойно начинаете выполнять задания.
3. Если вы всё же очень боитесь, то попробуйте приём «доведение до абсурда»: постарайтесь как можно сильнее напугать себя, представьте все самые ужасные, страшные, а главное, невысказанные подробности и последствия. Такое предельное усиление страха обычно приводит человека к мысли о том, что бояться, в сущности, нечего, и даже самые тяжёлые последствия на самом деле не так ужасны.

4. С вечера перед экзаменом перестаньте готовиться. Умойтесь. Погуляйте. Выспитесь, чтобы встать отдохнувшими, с ощущением своего здоровья, силы, даже некоторой агрессивности.

«Во время экзамена»

1. Мобилизуйтесь! Будьте предельно внимательны! Сосредоточьтесь!
2. Просмотрите весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся. Это поможет вам настроиться на работу, определить порядок выполнения заданий.
3. Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные и непонятные вопросы. Помните: всегда найдутся вопросы, с которыми вы можете справиться.
4. Думайте только о текущем задании! Забудьте о неудаче в прошлом задании!
5. Если вы не можете ничего вспомнить, то не паникуйте; успокойтесь, сделайте прерывистый выдох, прерывистый вдох - это поможет успокоиться; повторите упражнение при необходимости несколько раз.
6. Начните с лёгкого! Это поможет успокоиться, войти в рабочий ритм.

