

## Как подготовиться к экзаменам

Экзамен - это ситуация непредсказуемого результата, а значит стресса. Волнение, страх, тревога – это вполне закономерное состояние любого человека в таких условиях.



Чтобы эмоции не стали непреодолимым препятствием в достижении успеха, необходимо научиться сохранять спокойствие в любых обстоятельствах - обрести умение «держать удар».

С этой целью мы предлагаем Вам использовать стратегию подготовки к экзаменам и научиться сохранять спокойствие и мобилизовать себя в решающей ситуации.



## **Алгоритм подготовки к экзамену:**

1. В течении всего времени подготовки к экзаменам, мысленно рисуйте картину их успешной сдачи, поскольку эмоциональный настрой очень важен. Периодически повторяйте: «Я всё могу!», «У меня всё получается легко!»

2. Создайте комфортные для работы условия: удобное рабочее место, хорошее освещение и т.п..

3. Ежедневно планируйте время на подготовку к экзаменам так, чтобы ничто не отвлекало вас.

4. Максимально настройтесь на работу. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана действий.

5. Начинайте готовиться с самого лёгкого для вас вопроса. Сначала на отдельном листе бумаги напишите план ответа. Это поможет в процессе письма вспомнить факты и успокоиться, голова начнет работать более ясно.

6. Если сосредоточить внимание мешают посторонние мысли, волнение, тревога, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточиться, можно читать про себя.

7. Чередуйте чтение с пересказом прочитанного, конспектированием, решением задач, т. к. это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой, так как может привести к излишней суете и поверхностному восприятию материала.

8. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что «отключились» – думаете о чём-то другом, тотчас вернитесь к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Возвращения не только обеспечат освоение материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

9. Для лучшего запоминания информации выделяйте (подчёркивайте или записывайте) главное, ищите связи объектов друг с другом, периодически повторяйте и воспроизводите изучаемый материал.

10. За день до экзамена повторите все билеты, но не по порядку. Лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо.

11. Для снятия психоэмоционального напряжения используйте техники НЛП: представьте ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями». Например, представьте, как у вас дрожат руки, пересыхает в горле, в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы тянете билет, садитесь на место, читаете задание, страх пропадает, вы сосредоточиваетесь и начинаете спокойно выполнять задание, потом подходите к экзаменационной комиссии и уверенно отвечаете на все вопросы.

12. Перед экзаменом обязательно выспитесь и позавтракайте, это повысит настроение и поможет расслабиться.



## Тактика сдачи экзамена:

1. Возьмите билет, сядьте на место и сделайте несколько глубоких вдохов и медленных длинных выдохов, сосредоточившись на дыхании. Мысленно пустите волну расслабления от макушки до кончиков пальцев ног, представляя, что на выдохе страх и напряжение выходят через стопы, а на вдохе сила и уверенность наполняют Ваше тело.
2. Внимательно прочитайте весь билет до конца.
3. Оцените, какой пункт для вас самый легкий и начните с него.
4. Если Вы не можете ответить на какой-то вопрос, переходите к следующему. Сделав всё возможное, вернитесь к нерешённым задачам.
5. Следите по часам за временем, отведенным на подготовку.
6. Если останется свободное время, потратьте его на проверку, и послушайте, о чем спрашивает преподаватель – вопросы часто повторяются.
7. Помните, что расслабленная поза, и спокойный, уверенный голос, способствуют умиротворению и уверенности в своих силах, а это залог успеха.

