

Студентам

ЭКЗАМЕН – ЭТО СОВСЕМ НЕ СТРАШНО!

Экзамен – это всегда серьезно. Это испытание, которое показывает человеку, как он может справиться с серьёзными задачами, поставленными перед ним. Не важно, сколько лет экзаменуемому – 17 или 30, каждый волнуется, и каждый справляется с волнением по-разному. И не верьте тем, кто говорит, что для них экзамен – это проще пареной репы. Эти люди просто смогли обуздать свой страх. Вы на экзамене почувствуете себя кроликом, которого гипнотизирует удав-преподаватель перед тем, как съест-завалить? Тогда эта статья – для вас!

НУЖНО И ГОТОВИТЬСЯ, И ОТДЫХАТЬ

Подготовка к экзамену не означает, что нужно полностью погрузиться в билеты и совсем забыть о том, что у вас есть право на отдых. Вы думаете, что на период подготовки необходимо забыть об отдыхе? Вот тут вы очень крупно ошибаетесь. Смена деятельности позволяет лучше воспринимать изучаемый материал. Вы не замечали, что очень часто те, которые зазубривали ответы, практически не отдыхая, сдают экзамены хуже, чем их более несерьёзные товарищи? Это связано не с тем, что они большие везунчики, это – психологические особенности восприятия материала. Хорошенько отдохнувший и благодарный мозг усваивает информацию быстрее, поэтому дайте возможность отдохнуть, получите большего. Настоятельная рекомендация – отдыхайте, берите с собой такого же заученного товарища, пройдите по улицам, подышите свежим воздухом.

УЧИТЬ НУЖНО С УМОМ И НА СЫТЫЙ ЖЕЛУДОК

Чтобы не учить всё подряд, нужно воспользоваться краткими ответами на вопросы, то есть, предварительно выбрав ту информацию, которая нужна. Такой процесс по времени немного затратный, но выигрышный! Как ни странно, но в этот период, хотя, может быть, и не хочется, нужно усиленно питаться. Особенно хорошо – сладости и ...мясо. Да-да, именно мясо, оно позволяет дольше оставаться сытым и давать организму все то, что так быстро затрачивается при мыслительной деятельности. Так что правильно учим, правильно отдыхаем и хорошо питаемся – лучше сдаём экзамен.

ПОМЕНЯЙТЕ ОТНОШЕНИЕ К ЭКЗАМЕНУ

Нужно поменять отношение к самой процедуре экзамена. То есть, этот вид контроля вы должны представить себе не как каторгу, а как приятное общение с преподавателем. Нужно воспринимать экзамен как лишнюю возможность блеснуть умом и сообразительностью перед преподавателем и однокурсниками, создать себе имидж смелого и уверенного в себе человека. Для этого на экзамен необходимо прийти одетым, как с иголки, таким франтом или утончённой дамой. Ни в коем случае не нужно принимать непосредственно перед испытанием какие-то успокаивающие средства: они

могут нанести вам вред тем, что тормозят психические процессы, не только страх. Вместо того чтобы помочь справиться с волнением и ответить на «отлично», успокоительные превратят вас в одушевлённый «овощ», который не в состоянии не то что дискуссировать, но и вспомнить простейшие ответы.

Обязательное условие – выспитесь перед экзаменом. Огромные сонные глаза, тарашащиеся на преподавателя, не будут располагать к серьёзному отношению к вам. Уверенный в себе человек будет и выглядеть презентабельно, поэтому чисто выбритое лицо (у студентов) и неброский отличный макияж (соответственно, у студенток) – уже что-то вроде пропуска на экзамен. Самое лучшее решение, которое не позволит вам растерять уверенность – на устные экзамены заходите в числе первых (не успеете перенервничать, сохраните ясность мысли).

ЗАБУДЬТЕ О ШПАРГАЛКАХ

Далее – забудьте о шпаргалках, если вы ими не умеете пользоваться. Писать их, конечно, даже доказано учёными, очень даже неплохо – зрительная память и механическая в комплексе прекрасно срабатывают, позволяют быстрее вспомнить написанное, чем прочитанное. Перед аудиторией, в которой проходит экзамен, лучше освободиться от этого балласта, чтобы он вам не мешал вспоминать и думать. Вы заблуждаетесь, если думаете, что преподаватель не увидит, как вы пользуетесь шпаргалкой. Чаще всего преподаватели всё это видят и просто ждут, на сколько хватит вашей наглости, а когда вы выйдете отвечать, начнут «гонять» по всему материалу.

А ещё студенты – народ жутко суеверный. Всякие приметы, талисманы известны каждому студенту. Мы не говорим, что нужно от них отказываться, наоборот. Психологи достаточно серьёзно изучили эту область студенческой жизни и выяснили, что все эти ритуалы успокоительно действуют на нервную систему и позволяют даже легче сдать экзамен. Так что верьте в халяву, шару, но не забудьте выучить пару ближайших – и всё у вас будет в порядке!

ИТОГИ

Итак, подведём итоги. К экзамену готовимся с умом – не забываем поесть, поспать и отдохнуть. Совершаем все необходимые ритуалы (плюём через левое плечо, кладём в карман камушек с желанием и т.д.). Одеваемся так, чтобы преподавателю стало понятно – экзамен для вас – не каторга, а праздник. Перед входом на экзамен не пьём никаких успокоительных, бодрячком выбрасываем все шпаргалки (я и так интеллектом «задавлю» преподавателя). Заходим уверенным шагом, тянем билет, вразумительно называем номер, свои ФИО и садимся готовиться. Сосредоточьтесь. Вы это всё читали, знаете. Прочитали вопросы, а теперь приступайте – пишите всё, что приходит в голову по этой теме, лишнее потом просто не зачитаете. Преподаватель должен увидеть, что вы рассуждали, а не просто сидели над пустым листиком. На преподавателя периодически стоит поглядывать, но не

взглядом затравленного зверя, а со спокойной улыбкой – пусть знает, что вы уверены в себе. После всего этого можно идти отвечать. Постарайтесь вывести ваше общение в нужное вам русло, не доводите до того, чтобы вам задавали много вопросов. Вы должны беседовать, молчание – плохая идея. Соглашайтесь с высказываниями экзаменатора, подхватывайте его мысль и продолжайте. Отнеситесь к экзамену, как к средству самовыражения. Удачной сдачи всех экзаменов! Тьфу-тьфу!