

Профилактика экзаменационного стресса.

Радость общения с экзаменатором приходится испытывать школьникам, абитуриентам, студентам, да и многим специалистам – вполне взрослым людям. Бессонные ночи над учебником и конспектами... Даже те, кто сдает экзамен не впервые, это стрессовая ситуация, которую надо с честью преодолеть.

А так ли страшно на самом деле? Есть две главные проблемы. Первая – это знания. Но знания – дело наживное, надо всего лишь... заниматься. А вторая – неумение сдавать экзамены, неумение себя показать.

Со временем каждый вырабатывает свою тактику подготовки и сдачи экзаменов. Конечно, не обходится здесь и без советов опытных товарищей, встречающихся с экзаменаторами неоднократно. Тем не менее есть смысл взглянуть на проблему еще раз и ответить на вопрос: «А действительно ли я делаю то, что надо делать?». Рекомендации, которые вам сегодня предоставляются, являются обобщением коллективного опыта большого числа абитуриентов, студентов, преподавателей и членов приемных комиссий учебных заведений.

Конечно, каждый желает, чтобы экзамен не превратился для него в игру, в которой один знает и молчит, а другой не знает, но говорит. Что же для этого нужно делать? **Во-первых**, учиться. Это, несомненно, даст вам преимущества во время экзаменов. При подготовке к ним вам останется просто освежить в памяти уже изученное. **Во-вторых**, правильно организовать свою работу по подготовке к экзаменам. Но быть умным недостаточно, надо, чтобы об этом догадывались другие. И если человек владеет материалом, помешать ему может только его собственный страх. Поэтому **третье условие** успеха – умение правильно вести себя во время экзамена, увлечь экзаменатора своим ответом и доказать, что вы действительно владеете тем предметом, который сдаете. А вот, чтобы сама подготовка к экзаменам была эффективной, неплохо последовать следующим советам.

Рекомендация 1. За предыдущие годы учебы у вас уже накопился опыт подготовки и сдачи экзаменов. Не нарушайте его и сейчас.

Рекомендация 2. Чтобы наиболее эффективно использовать время, отводимое на подготовку к экзаменам, полезно заранее составить свой план работы. Продуктивно человек может заниматься до 8-10-ти часов в сутки. Исходя из этого определите общий фонд времени в часах, из которого вычтите резервы на непредвиденные трудности (к примеру, процентов 10). Оставшееся время распределите на проработку и повторение материала. Через некоторое время поверьте правильность вашего планирования. Может оказаться, что темп занятий оказался не тем, появились неучтенные потери времени или его запасы. Внесите поправки. Пусть такое планирование послужит для вас примером экономии времени при любой работе.

Рекомендация 3. Желательно заставить себя просыпаться пораньше и посвящать утренние часы учебе. Ученые утверждают, что легче всего отчаянно сопротивляющиеся мозги воспринимают информацию с 7 до 12 и с 14 до 17-18. Так что утреннее время лучше использовать на самые сложные

дела. Исключение делается только для закоренелых и неисправимых «сов» – они достигают наибольших результатов поздно вечером и ночью.

Рекомендация 4. Для хорошего усвоения материала желательно повторить его не менее 4 раз. Но это не значит прочитать его многократно. Каждое повторение должно отличаться:

- первый просмотр материала – общая ориентировка;
- выявление основных идей текста и их взаимосвязи;
- повторение наиболее существенных фактов;
- составление плана вопроса и дальнейшее повторение уже по нему.

Таким образом, каждый раз повторяется все меньшая часть материала.

Рекомендация 5. Подход, при котором «на счастье» тщательно изучается лишь часть вопросов, а на остальные не обращается внимание, ни в коем случае нельзя считать эффективным. Вероятность выигрыша ничтожна мала. Необходимо усвоить закон: если не знаешь хотя бы один вопрос из ста, обязательно попадет именно он. А потому даже при острейшем дефиците времени по каждому вопросу нужно знать по крайней мере его основные положения и понятия.

Рекомендация 6. Подготовьте себя морально к необходимости запоминания важного для вас материала. Известен педагогический эксперимент, когда 12 студентам было предложено выучить наизусть небольшое стихотворное произведение, а тринадцатому – принять у них зачет. После зачета тринадцатого попросили рассказать текст, который он прослушал дюжину раз. И он не смог этого сделать! У него не было установки на запоминание. Внушите себе необходимость усвоения материала, и эта установка сократит время на запоминание.

Рекомендация 7. В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности. Поэтому надо не уменьшить, а увеличить приблизительно на 1 час свой сон по сравнению с обычной его продолжительностью. Когда вы не выспались, на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени. Попробуйте использовать так называемый дробный сон, т.е. три четвертые обычного времени для сна использовать ночью, а одну четвертую часть – днем. Благодаря этому появляются как бы два «утра» и увеличивается эффективность работы.

Рекомендация 8. Желательно утром, до начала подготовки, и в середине дня по 30-40 минут бывать на свежем воздухе. Прекрасно, если вы пробежитесь при этом. Прогулка быстрым шагом тоже подойдет. Используйте регулярные физкультминутки. Тем более когда-то надо начинать заботиться о своем здоровье. Если последовать этим советам, то время высокой работоспособности растягивается до 12-13 часов.

Рекомендация 9. Далеко не последнюю роль в запоминании и усвоении информации играет грамотное питание. Научно доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Все это вполне достижимо с помощью... еды. Дело в том, что хотя мозг человека и составляет всего 2-3 % от общей массы тела, он очень любит покушать. Представьте себе, что 20% калорий, потребляемых нами в день, «съедает» именно он. Соответственно рацион определяет и умственные способности. Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту

мышления, третьи – концентрацию внимания. Лучшему запоминанию, например, способствует морковь (она участвует в процессе обновления клеток мозга). Перед тем, как начать что-либо учить, съешьте тарелочку тертой моркови с растительным маслом. От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук. Половина луковицы в день – и никакой усталости! Орехи – старое испытанное средство в тех случаях, когда требуется выносливость. Они укрепляют нервы. Острый перец, клубника и бананы помогут снять стресс и улучшат ваше настроение. А от нервозности вас избавит капуста – ешьте ее перед экзаменами и будьте спокойны. Ничто так не освежит ваши знания и вас самих, как лимон. Идеальный продукт для того. Чтобы перекусить между длительными занятиями, – черника. Она улучшает кровоснабжение мозга. Для питания клеток мозга просто необходима морская рыба. На смену знаменитому рыбьему жиру пришли менее противные на вкус капсулы. Их можно купить в аптеке, а глотать рекомендуется в стрессовых ситуациях, в частности, перед экзаменами. Сахара для повышения работоспособности не ешьте: это не поможет. Чистый сахар быстро попадает в кровь и проясняет голову, но уже через 10 минут вы почувствуете себя усталым и разбитым. Намного лучше вместо сахара есть продукты, в которых он находится в сложных соединениях, – хлеб грубого помола, орехи, рис или сухофрукты. Они дольше расщепляются – вы вновь почувствуете себя бодрым и свежим, только через 15 минут, зато эффект останется часа на 3-4. Кроме того, стимулирует работу мозга пища, богатая белками, – мясо и рыба. Есть нужно часто и понемногу, иначе ваш объевшийся организм откажется заниматься и заляжет с пультом перед телевизором. И, наконец, непосредственно собираясь утром на экзамен, позавтракайте запеченной рыбой и чашкой кофе с шоколадкой вприкуску.

Рекомендация 10. При запоминании так называемое «активное» повторение значительно эффективнее пассивного, т. е. после прочтения материала его целесообразно пересказать по памяти. Если какой-то аспект материала не удастся пересказать по памяти в течение трех минут, то именно его можно подсмотреть, а затем продолжать вспоминать дальше. Более эффективно один раз почитать и несколько раз повторить по памяти, чем наоборот. Повторяйте материал по –новому :

- _ подробный пересказ с деталями;
- _ вспоминайте лишь план текста;
- _ вспоминайте лишь основные положения и формулировки;

Рекомендация 11. Использование приемов логического, осмысленного запоминания в несколько раз повышает его эффективность. Особенно действенным при запоминании текста является составление его плана. В этом случае вы не только осваиваете основные аспекты содержания, но и логическую связь отдельных частей текста.

Рекомендация 12. Наблюдая за собой, выясните свой ведущий тип памяти, т. е. как вам легче запомнить информацию- если вы ее видите, слышите или записываете. Исходя из этого в дальнейшем постарайтесь так организовать свою работу, чтобы использовался ведущий тип памяти.

Рекомендация 13. При хорошей зрительной памяти быстро и четко запоминаются рисунки, расположение информации на странице, цвет и т. д.

Выделяйте отдельные места записей, обводя их рамками, делая значки, подчеркивая, меняя шрифты, представляя зрительно отдельные части текста.

Рекомендация 14. При хорошей звуковой памяти лучше запоминается звучащая речь. Запоминаемый текст читайте вслух, выделяя интонацией, тембром голоса отдельные места, рассуждая вслух, слушайте текст, записанный на магнитофон.

Рекомендация 15. В случае выраженной памяти на движения, моторной памяти используйте повторную сокращенную запись запоминаемого текста, например, выводов, основных положений, графиков, схем.

Рекомендация 16. Но, используя ведущий тип памяти, позаботьтесь и о развитии отстающих, так как многие виды профессиональной деятельности могут потребовать и их.

Рекомендация 17. Повторив какой-то законченный раздел, не приступайте сразу же к изучению нового. Дайте усвоенному «отстояться», чтобы последующая информация не давила на предыдущую. А заодно и себя наградите отдыхом за успешно проделанный путь. Кстати, перерывы рекомендуется делать через каждые 60-90 минут. Разомнитесь, просмотрите газету, главное- дайте отдых своей голове. Но на фильмы и художественную литературу не отвлекайтесь. Зрительная информация подобного рода может свести на нет все выученное. И еще один немаловажный момент_ это сон. Хороший полноценный сон- залог того, что вы не будете нервным и издерганным на экзамене. Кроме того, сон обладает одним замечательным свойством, имеющим непосредственное отношение к обсуждаемой теме. Материал, не требующий напряженного внимания и тщательного обдумывания, но который тем не менее требующий запомнить, хорошо читать непосредственно перед тем, как заснуть. Известно, что такая информация лучше воспроизводится после 8 часов сна, чем через 8 часов бодрствования.

Рекомендация 18. Определите, как вам лучше заниматься: в компании или в одиночку. Оба способа имеют свои плюсы и минусы. При занятиях в компании многое зависит от того, кто в нее входит и не слишком ли много времени тратится на пустую болтовню. Здесь вы можете быстро получить консультацию по непонятному вопросу и, в свою очередь, разъясняя что-то другим, лучше понять материал и научиться толково объяснять его.

Рекомендация 19. При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе лучше основное время затратить на занятия в одиночку, составляя для себя тезисы, конспекты и миниатюрные «шпаргалки». **Не вздумайте воспользоваться шпаргалкой на экзамене,** но при подготовке к нему зрительная и моторная память поможет сжато изложить весь материал. Безусловно, шпаргалки полезны. В процессе их приготовления материал усваивается как под гипнозом. Работают все виды памяти. Не зная материал, написать шпаргалку невозможно, волей-неволей вам все-таки придется рыться в учебниках и конспектах. А это уже прекрасно! Замечено давно- люди, умеющие писать прекрасные шпаргалки, с легкостью справляются с написанием рефератов, дипломов, курсовых. Так что это результативное средство подготовки к экзаменам. А самый главный совет- не пытайтесь воспользоваться шпаргалкой на экзамене!

Рекомендация 20.

Не пытайтесь выучить все наизусть. Это невозможно. Вы должны понять суть и подход при поиске решения. Неоднократно на экзаменах студенты и абитуриенты применяли не только стандартные, но и собственные варианты решения задач, и это очень высоко оценивалось экзаменаторами.

Рекомендация 21.

Перед экзаменом всегда проводится инструктаж по технике безопасности, иначе говоря, консультации. Максимальную пользу от консультации вы получите, если придете на нее с собственными вопросами, а не будете надеяться только услышать ответы на вопросы других. Залатывайте свои «дыры».

2 часть «Экзамен»

Рекомендация 1.

Отнеситесь к экзамену не как к вызову по обвинению в государственной измене, а как к решению одной из нормальных жизненных задач, которых в дальнейшем будет достаточно много и еще более сложных. Многие считают, что экзамен- это самое страшное, что предстоит пережить. Это не так. Никто не будет бить вас, ругать. Возьмите себя в руки и успокойтесь.

Рекомендация 2.

Уменьшите чрезмерное волнение наибольшим использованием привычных обыденных условий, типичных для вас ситуаций: режим дня близкий к нормальному, повседневная удобная одежда, нормальный завтрак, привычная прическа и неоднократно использованная верная ручка, а лучше две. Здесь нельзя не упомянуть о таком моменте, как предубеждения и приметы. Приметы, к сожалению, помогают только при добросовестной подготовке. И, несмотря на полную свою бесполезность, они позволяют чувствовать себя более уверенно –такова человеческая природа. Пусть вас не смущает то, что вы иногда следуете приметам. Приметы и талисманы- удел не только слабых и неуверенных людей. Кутузов, например, никогда не садился на споткнувшуюся лошадь.

Рекомендация 3.

Перед экзаменом, если есть такая возможность, побывайте в аудитории, где он будет проходить. Будьте в аудитории как у себя дома, а не отыскивайте ее за пять минут до начала экзамена.

Рекомендация 4.

Приходите на экзамен за десять минут до начала. Раньше не надо, чтобы не нервничать, и позже тоже не надо- по той же причине. Паника среди сдающих экзамен заразительна. Поэтому не спрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неудачах, а тем более о «диких требованиях» экзаменаторов. Во-первых, «никто так не врет, как очевидцы», а во-вторых, сделать все равно уже ничего нельзя, и для мышки самый страшный зверь -кот.

Рекомендация 5.

Подготовку к ответу начинайте с того вопроса, который вы помните лучше других, но, готовясь к нему, на отдельных листочках кратко записывайте и те аспекты, что всплывают в памяти по другим вопросам.

Рекомендация 6.

При первом взгляде на билет нередко возникает ощущение: «Ничего не помню». Не впадайте в панику- просто вашей памяти требуется некоторое время на поиски информации, начинайте вспоминать с главной идеи вопроса, наиболее его важной части, подходите к нему с разных сторон, пытайтесь вспомнить рисунки, примеры и т. д. Если и это помогает плохо, припомните, как именно вы изучали данный вопрос, что при этом происходило. Отрывочную информацию, которая всплывает при этом, фиксируйте на листке. Главное – успокойтесь и планомерно выискивайте «зацепку». Пытайтесь вспомнить план ответа, схемы, которые вы изображали, логику изложения.

Рекомендация 7.

Не пишите подробный текст ответа. Гораздо лучше, составив план ответа, за оставшееся время подумать, что и как будете рассказывать. На экзамене, как и при всяком другом выступлении, неприятное впечатление вызывает чтение текста по бумажке. Так и хочется узнать: «А знает ли он что-нибудь, кроме написанного?». За таким сомнением экзаменатора тут же следует дополнительный вопрос.

Рекомендация 8.

Объективно оцени преподавателя. Понаблюдай, за ним и соответственно веди себя. Если он веселый, побольше улыбайся, не делая при этом глупого лица. Если преподаватель мрачен, делай соответствующий вид и ты. Попытайся заполучить экзаменатора в союзники. Все – от приветствия и внимательного выслушивания его замечаний – должно говорить о том, что эти мгновения – самые лучшие в твоей жизни. Кстати, о замечаниях и дополнениях. Все, что тебе сказано, должно укладываться в формулу «абсолютно с Вами согласен». Попробуйте определить, кто из учащихся, сдающих экзамен, выбрал правильную линию поведения при общении с преподавателем.

Бесспорно, что внешние признаки растерянности, суетливости, беспомощности совсем не способствуют повышению Вашего авторитета у преподавателя. Постарайтесь в этой весьма незаурядной ситуации вести себя достойно, не играйте на жалости к беззащитному. Так же не надо рассчитывать на жалость и применять слезы, нельзя быть и некорректным, вступать в пререкания с преподавателем. Нельзя грубить не только словами, но и тоном разговора. Никакой развязности: экзаменаторам нравится спокойная уверенность в себе, но не нравится броская самоуверенность.

Рекомендация 9.

На ответ обычно отводится не более 20 минут. Поэтому постарайтесь в первую очередь выделить и сформулировать самое главное, то, что важно для понимания материала в целом, и именно это сказать в самом начале, а потом уже конкретизировать.

Рекомендация 10.

До начала ответа полезно показать преподавателю свой план изложения вопроса (хотя бы положив его так, чтобы он был виден). Этим Вы ориентируете преподавателя на то, как Вы собираетесь раскрывать вопрос, это может исключить многие дополнительные вопросы и ускорить Ваш ответ. Помните, однако, что текст или конспект ответа играет вспомогательную роль. Главное не то, что Вы написали в своем черновике, а то, что Вы говорите. Если Вы обнаружили ошибку в Вашем тексте или Вам на нее указал преподаватель во время ответа, можете так и говорить: «Здесь я написал неправильно, а правильно будет вот так».

Рекомендация 11.

Не нужно бояться дополнительных вопросов. Обычно их задают для того, чтобы помочь Вам, и если не испугаться, отличить наводящий вопрос от вопроса «на засыпку» довольно легко. Вас также могут спросить о чем-то, не имеющем отношения к билету. И здесь страшного ничего нет, просто экзаменатору интересно, что Вы еще знаете, и он хочет поговорить с Вами подольше. Вы можете попросить: «Позвольте пару минут подумать над вопросом». Скорее всего, Вам не откажут.

Рекомендация 12.

Отвечая по билету, представьте себе, что объясняете материал доброжелательному, способному и хорошо подготовленному человеку, который не знает именно этого раздела, но при этом Вам обязательно нужно доказать важность раздела и заинтересовать в его освоении. В большинстве случаев экзаменатор является доброжелательным и объективным: ну с какой стати ему желать «завалить» именно Вас? Его суровый вид может объясняться наличием у него личных забот, он же живой человек.

Рекомендация 13.

Отвечая, смотрите на экзаменатора. Многие, взяв билет, тут же принимают позу зародыша и бормочут что-то утробным голосом. Этого делать нельзя: Ваш ответ не услышат и не поймут. Многим людям не нравится, когда им смотрят в глаза. Смотрите чуть-чуть мимо глаз, держа выражение лица преподавателя под контролем. А если оно уж очень Вас пугает, смотрите в свои записи, в листок, на котором рисуете пояснения, но не в окно. Помните, что Вы беседуете с человеком, желающим Вам помочь. И о позе: не разваливайтесь, но и не заковычивайте себя. Нельзя суетиться, волноваться. Шелест бумаги, бегающие, бегающие глазки, гуляющие под столом ручки – все это заставит экзаменатора внимательно присмотреться. Спокойствие, только спокойствие. Прямая спина, открытый честный, задумчивый взгляд, беззвучно нашептываемые при подготовке цифры и формулы – все это должно свидетельствовать о напряженной работе мозга. При ответе никогда не показывайте своих сомнений.

Рекомендация 14.

Важно как Вы одеты и причесаны. Не вызывайте улыбки своим внешним видом. Забудьте о словечках типа «вааще», «в натуре», «тусовка» и т.д. Потерпеть 20-30 минут можно.

Рекомендация 15.

Большинство экзаменаторов особенно ценят в ответе:
- умение выделить главное;

- самостоятельность, умение обобщить материал из разных источников, а не только из конспекта, использование своих собственных примеров для иллюстрации излагаемых положений, оригинальные пути их практического использования;
- заинтересованность в предмете (Вы не вынуждены отвечать на почему-то введенный в состав экзаменов предмет, а рады возможности поговорить на интереснейшую тему);
- показ связей, места данного вопроса в будущей работе по специальности;
- умение применить свои знания для ответа на вопросы, лежащие в стороне от основного.

Рекомендация 16.

Постарайтесь увлечь экзаменатора своим ответом. Если Вам неинтересно отвечать, это чувствуется. Энтузиазм заразителен, скука тоже. Превратите свой ответ в спектакль, экзамен – это театральное представление, это Ваш бенефис. Готовьтесь к нему как актеры к выходу на сцену. Вас не должно быть жалко. Почувствуйте себя актерами! У Вас же главная роль, а это так здорово! Помните, что Вы умный, красивый, обаятельный, и Вас все любят.

И еще один совет. Каждое утро, стоя перед зеркалом, говорите себе: «Какой же я умный, обаятельный, как я всем нравлюсь!» Это нужно делать обязательно каждое утро в течение как минимум месяца перед экзаменом, чтобы изменить манеру поведения, чтобы привыкнуть к такому отношению к себе. И тогда Вы сможете предстать хоть перед сотней экзаменаторов и ответить на любые вопросы.

Тест «Как ты готовишься к занятиям?»

Инструкция: Уважаемый учащийся, ответь на вопросы и подсчитай полученные баллы.

1. Ты готовишь домашнее задание:
 - а) сразу, придя домой;
 - б) после короткого отдыха;
 - в) после длительной прогулки, работы за компьютером, просмотра фильма
2. Обычно ты занимаешься:
 - а) за столом;
 - б) на диване, в кресле, на кровати;
 - в) тебе все равно, где заниматься
3. Привычка во время занятий:
 - а) слушать музыку;
 - б) заниматься при полной тишине;
 - в) слышать все, что происходит вокруг
4. Ты запоминаешь новый материал, если:
 - а) произносишь все вслух;
 - б) читаешь про себя;
 - в) все зависит от материала
5. Чтобы выучить что-либо наизусть, тебе приходится учить:
 - а) вечером накануне занятия;
 - б) делить материал на части и заучивать постепенно в течение дня;
 - в) учить материал целиком за несколько дней до занятий, а потом только повторять его
6. При выполнении домашних заданий ты:
 - а) учишь один предмет за другим без пауз;
 - б) делаешь короткие паузы в зависимости от усталости;
 - в) сделав один предмет, займешься чем-то другим, а потом – снова за учебу
7. До начала домашних заданий ты:
 - а) жалуешься, что много задали, что материал трудный;
 - б) продумываешь последовательность выполнения задания;
 - в) планируешь, чем займешься после выполнения домашнего задания
8. Если не успел выполнить письменное задание ты:
 - а) утром встаешь на час раньше и выполняешь его;
 - б) надеешься, что не спросят;
 - в) спишешь у друга перед занятием

Подсчитай сумму набранных баллов:

1 – а-1; б-5; в-0

7 – а-0; б-4; в-1

2- а-5; б-2; в- 2

8- а-4; б-0; в-0

3- а-2; б-4; в-1

4- а-4; б-3; в-5

5- а-0; б-3; в-5

6- а-1; б-5; в-4

Если в итоге набрано:

меньше 14 баллов, то, к сожалению, тебе еще нужно научиться осознанно относиться к домашней работе, в которой ты видишь только нудную обязанность.

от 15 до 24 очков – выполнение заданий воспринимается тобой как необходимая часть обучения, но на эту работу затрачивается слишком много времени и усилий. Поэтому к вечеру ты часто устаешь.

больше 25 очков – ты идеальный учащийся. Только ... был ли ты искренним, отвечая на вопросы?