

Советы психолога студентам: на период подготовки и сдачи экзаменов:

Экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Первый «секрет» – 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 «секрет» – составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

Третий «секрет» – начни с самого трудного, но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Четвертый «секрет» – полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

Пятый «секрет» – разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

Шестой «секрет» – толково используй консультации преподавателя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

Седьмой «секрет» – готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Восьмой «секрет» – оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Девятый «секрет» – вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого» настроения.

Десятый «секрет» – когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.

Как вести себя на экзамене?

Поведение на письменном экзамене

- Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе "Стоп!" Это слово нужно произнести вслух как команду.

Всегда помни: все, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твоё сознание, например: *«Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я все знаю».*

- После этого приведи в норму своё дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания.

- Постарайся не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т.п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе.

- Пробеги глазами весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу.

- Не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл.

- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нём, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

- Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, остаётся только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Поведение на устном экзамене

- Не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам билета. Сосредоточь своё внимание не на том, что ты не знаешь, а на том, что ты можешь сказать.

- Собираясь отвечать на билет, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: *«Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечу на все вопросы».*

- Поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайся не проявлять своё волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячь взгляд, установи зрительный контакт с преподавателем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься. Не надо смотреть экзаменатору в лоб или насквозь. Взгляд должен быть внимательным и подвижным. Используй все своё обаяние, веди себя уверенно, но не развязно.

- Учти, что к чёткому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесётся более благосклонно, чем пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шепотом. Воспринимай свой ответ, как мысли вслух.

- Переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно: быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата.

- Если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя словно язык прилип к небу и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд!