

Советы школьного психолога. Как подготовиться к экзаменам

Есть старый анекдот. У студента спросили, какой экзамен самый трудный. Он ответил: «Тот, который надо сдавать завтра!»

Действительно, перед экзаменом все испытывают стресс. Многие ученики особенно боятся стоять перед экзаменатором и отвечать устно. Но, увы, наша жизнь состоит из экзаменов, и детям надо привыкать выступать перед комиссией, жюри или партнерами на переговорах.



Воспользуйтесь советами педагога-психолога, чтобы облегчить подготовку к экзамену.

Совет 1. Не читайте подряд весь учебник, повторяйте по вопросам. Лучше всего составить план ответа (на каждый вопрос - на отдельном листе), а затем проверьте себя по учебнику. Выделяйте главные мысли-опорные пункты ответа. В конце каждого дня подготовки проверьте, как вы усвоили весь сегодняшний материал. Ваша задача – не вы зубрить, а понять. И план для этого – самый лучший помощник.

Психологическое объяснение. Важно записывать планы, конспекты, а не просто вспоминать. При вспоминании, повторении «про себя» смешиваются узнавание («ну, это я видел») и реальное знание, и именно поэтому многие ученики спотыкаются при пересказе, отвечают несвязанными урывками. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении и ответе на экзаменах.

Совет 2. Постарайтесь прорепетировать свои ответы на экзаменах перед мамой, бабушкой, другом. Репетируйте самые трудные вопросы. Можно записать ответы на магнитофон, а потом послушать себя как бы со стороны. Если вы готовитесь к устному экзамену, то встаньте перед зеркалом, следить за голосом, позой, жестами.

Психологическое объяснение. Готовитесь вы дома, сидя или лёжа, расслабившись, а отвечая на экзамене стоя и в сильном напряжении. Чем больше разница в вашем состоянии когда вы запоминали и когда вы отвечаете, тем труднее вспоминать. Это связано с особенностями работы мозга.

Обратите внимание, что речь про себя отличается от объяснения другим. Поэтому тренироваться надо в условиях, близких к «боевым».

Совет 3. Если вам кажется, что это выучить невозможно, вспомните о том, сколько всего по этому предмету вы уже знаете. Начните с тех тем, которые для вас легче, так ваш страх и неуверенность уменьшатся. А затем уже можно браться и за трудное.

Психологическое объяснение. Мысли «у меня ничего не выйдет» недаром называют саморазрушающими. Они создают постоянное напряжение и к тому же, как ни странно, «разрешают» вам делать всё спустя рукава (а зачем трудиться, если всё равно ничего не выйдет). Нужно гнать эти мысли и сосредоточиться на конкретных задачах. Продумывайте программу подготовки на каждый день и чётко следуйте ей.

Совет 4. За несколько дней до экзамена обязательно «проиграйте» ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку, ситуацию, комиссию, свой ответ. Можно прорепетировать как вы тянете билет, садитесь и готовитесь.

Психологическое объяснение. Чем больше экзаменов вы сдаете (или хотя бы репетируете), тем более уверенно вы себя чувствуете. Так что каждый экзамен можно воспринимать как тренировку и вне зависимости от результата считать это полезным опытом. Скажите себе: «Ну вот и с этим я справился! Я молодец!» Экзамен можно и пересдать, а опыт останется. Удачи вам!