

Как подготовку к экзаменам сделать более эффективной

(советы психолога выпускникам)

Экзамены приходится сдавать не только в школе или в вузе. При этом подготовка к ним, а потом и сам процесс сдачи всегда вызывают стресс. Порой готовиться начинают за сутки до экзамена, повторять уже некогда, а мозг вообще отказывается работать. Но если есть хотя бы немного времени, надо потратить его с пользой, а не за бесполезным и бесструктурным чтением учебников в надежде запомнить хоть что-то.

Перед сдачей любых экзаменов (вступительные испытания в вуз, выпускные школьные экзамены, тестирование или, например, теоретическая часть обучения вождению) нам приходится учить большой объём материала. Не имеет значения, будет ли это текст из учебника или собственные конспекты. Легко потеряться в потоке информации. И это часто пугает. Хотя есть простые способы справиться и с объёмами текстов, и с собственными тревогами.

1. Читайте, перечитывайте и ещё раз перечитывайте

Так называемое «зазубривание» уместно разве что при изучении строгих формул, и даже в этом случае их стоит не только запомнить, но и понять. Что же касается остальных тем, смело перечитывайте нужный абзац по несколько раз: таким образом получится не только выделить основную мысль, но и чётко запомнить изложенный материал. Наш мозг с готовностью отзывается на повторения любого рода, поэтому такой подход он просто не в силах проигнорировать.

2. Найдите собственные «контрольные точки»

Если вы знаете, что такое квест или логические шарады, вы отлично понимаете, как одна найденная подсказка тянет за собой цепочку последующих, открывает доступ к новой информации и, в конце концов выстраивается в общую картину.

Запомнить всё прочитанное иногда просто невозможно. Если перед вами большой материал, то лучше разбить его на смысловые отрезки и выделить в каждом основную мысль. Именно она и станет той опорной точкой, зацепившись за которую, вы сможете легко вспомнить и чётко изложить последующий материал при сдаче экзаменационного билета.

3. Систематизируйте информацию

Вы прочитали внушительный параграф текста и, кажется, запомнили всё основное. Но впереди ещё несколько предметов, и каждый из них требует вдумчивого подхода. Один материал «наслаивается» на другой.

К сожалению, при попытке заучивания колоссального объёма сразу такая путаница — не редкость. В этом случае, чтобы быстро отыскать и вспомнить нужный момент, поможет наглядность. Наш мозг активно воспринимает изображения и цветные элементы — так повелось в природе человека, что яркие

сигналы прочнее оседают в памяти. Воспользуйтесь этим — используйте пометки, цветные обозначения (к примеру, при помощи маркеров и стикеров), чтобы выделить самое основное, что потом станет прочным фундаментом вашего ответа.

4. Найдите свои сильные стороны

Индивидуальный подход всегда работает лучше любых других. Если у вас ещё нет наработанной или интуитивной схемы, самое время придумать собственную схему работы с информацией. Ведь помимо чтения и стандартного заучивания, существует много других способов эффективно подготовиться к экзамену и облегчить этот процесс.

Начнём с того, что каждый человек обладает собственной спецификой памяти: одни люди лучше усваивают информацию на слух, другие отлично запоминают то, что видят, третьим необходимо ознакомиться с предметом «со всех сторон».

- Если вы легко запоминаете текст услышанной песни или вдумчиво прослушанную лекцию, то у вас хорошо развита слуховая память. Воспользуйтесь этим. Читайте текст вслух, пересказывайте и проговаривайте информацию. Начитывайте свои конспекты на диктофон — этот материал будет легко прослушать и вспомнить самое необходимое.
- Если вам достаточно пары взглядов на страницу с текстом, чтобы сказать, в какой части параграфа вы встречали то или иное определение, у вас зрительный (он же визуальный) тип памяти. Вам подойдут пометки, подчёркивания и маркировки основ изучаемого текста. Записывайте, конспектируйте и делайте собственные заметки — они помогут быстро восстановить в памяти материал.
- Если у вас тактильная память, то оригинальности в подходе к любому делу вам точно не занимать. А вот долгий процесс чтения способен показаться монотонным и скучным. Исследуйте предмет со всех сторон, при этом вам идеально подойдёт ассоциативный способ запоминания. Будет полезно делать визуальные карточки, на которых можно записать нужную информацию и потом объединять отрезки в единое целое. Такой подход особенно эффективен при запоминании слов иностранного языка, определений и математических формул.

5. Пишите от руки

В век новых технологий, которые предлагают нам удобно расположиться за клавиатурой и быстро набрать необходимый текст, идея вооружиться бумагой и ручкой может показаться не слишком практичной. Но всё не так просто. Учёными и психологами давно доказано, что процесс конспектирования от руки значительно улучшает функцию запоминания и способен сослужить хорошую службу при подготовке к экзаменам. Дело в том, что, самостоятельно выводя информацию на листе бумаге, мы как бы «пропускаем» её через себя.

6. Ассоциации

Действенность ассоциативного метода доказана не только психологами, но и самой жизнью. Представьте: вы знакомитесь с несколькими людьми, и имя одного из них совпадает с вашим собственным (или с именем близкого вам человека). Вы вряд ли испытаете неудобство, потому что забыли, как обратиться к человеку. Если новая информация способна напомнить то, что уже знакомо или вызывает интерес, то она непременно займёт место в памяти. Такие ассоциации можно назвать естественными — они возникают спонтанно и не требуют вложения собственных усилий. Но все связи и аналогии можно создавать самостоятельно. При этом, чем больше творческого подхода вы вложите в ассоциацию, тем ярче она запомнится.

7. Делайте перерывы и не сокращайте время сна

Когда времени перед экзаменом мало, кажется, что прерваться на десять минут будет настоящим преступлением. И совершенно зря.

Наш мозг устроен таким образом, что большой поток информации на фоне отсутствия отдыха играет против нас, и новые знания не усваиваются.

Вы когда-нибудь перечитывали одно и то же предложение несколько раз, чтобы уловить смысл? Этот первый «звоночек» сигнализирует, что пришла пора отложить учебник и немного расслабиться, переключившись на кратковременный отдых или прогулку. Тем самым вы дадите себе необходимую передышку и после перерыва обнаружите, что информация запоминается куда лучше.

Ночь перед экзаменом — самое напряжённое время в жизни школьников и студентов. Хочется прочитать, запомнить и повторить как можно больше. Однако полное пренебрежение сном может сказаться самым негативным образом: при взгляде на вытянутый билет можно не вспомнить большую часть честно выученного материала, внимание и соображение будет ослаблено, уровень работоспособности значительно ниже, чем у выспавшегося человека. Здоровый сон перед экзаменом принесёт куда больше пользы и упорядочит все нужные мысли.

8. Повторяйте

Человеческий мозг отлично приспосабливается к повторяющимся действиям. Например, если вы не в первый раз идёте по одному и тому же маршруту, вы вряд ли заблудитесь. Это же правило активно работает в сфере усвоения информации: повторяющаяся песня по радио способна прочно засесть в голове даже против нашей воли.

Поэтому, выбрав самое главное, не пренебрегайте повторением и просмотром текста «ещё один раз». И здесь есть небольшая хитрость. Если перечитать пройденный материал на ночь, то во время сна полученная информация перейдёт в стадию долговременной памяти, и наутро в большинстве случаев вы сможете уверенно воспроизвести выученную рифму, вспомнить математическую формулу или дату рождения исторического деятеля.

Что делать в день экзамена

Для начала поймите одну важную вещь. То, что вы испытываете страх, волнение, тревогу накануне и в день экзамена, – это нормально. Главное, чтобы негативные чувства не помешали вам на экзамене быть достаточно внимательным и активным.

1. Не стоит принимать успокоительные препараты. Они ухудшат концентрацию внимания, а оно вам обязательно понадобится.
2. Полноценно позавтракайте.
3. Если разрешено – возьмите с собой маленькую бутылку воды и шоколадку.
4. Придите в класс заранее.
5. Если чувствуете, что подступает паника, сделайте несколько глубоких, медленных вдохов и выдохов. Скажите себе: «Я спокоен, и у меня всё получится. Я знаю, что надо делать».
6. Получив задание, сконцентрируйтесь на вопросах, не отвлекайтесь ни на что лишнее.
7. Не спешите. Вспомните всё, что вы изучали по данной теме, какие сведения вам показались значимыми.
8. Сначала отвечайте на те вопросы, которые знаете. После возвращайтесь к сложным.
9. На устном экзамене составьте схему ответа.
10. Перед тем как сдать работу, ещё раз всё проверьте, чтобы не допустить нелепых ошибок.

Советы родителям как подготовиться к экзамену

Зачастую родители в период выпускных экзаменов переживают не меньше, чем сами дети, усугубляя и без того напряжённую обстановку.

Давайте сначала отметим то, что не рекомендуется делать мамам и папам школьников:

- * НЕ давите на ребёнка и не пугайте неудовлетворительными оценками. Выпускники и так находятся в ситуации стресса, плюс ощущают давление со стороны педагогов, мотивирующих их только на отличную сдачу экзаменов.
- * НЕ обещайте сыну или дочери за хорошо сданные экзамены крупных покупок или модных гаджетов. Это не самая лучшая мотивация. Экзамен необходим школьнику для проверки собственных знаний, а не для покупки нового смартфона.
- * НЕ позволяйте сыну или дочери засиживаться за учебниками до поздней ночи. Это ведёт к переутомлению и снижению работоспособности организма.
- * НЕ мучайте школьника постоянными проверками того, что он выучил за день.
- * НЕ лишайте ребёнка из-за подготовки к экзаменам прогулок на свежем воздухе.
- * НЕ делайте трагедии, если ребёнок сдаст экзамен не так как хотелось.

Чем могут помочь родители при подготовке к экзаменам:

- Интересуйтесь, как школьник себя чувствует, не нужна ли ему ваша помощь.
- Научите ребёнка не бояться неудачи на экзамене и не воспринимать это как катастрофу.
- В период подготовки к экзаменам создайте дома атмосферу психологического комфорта. Не планируйте на это время ремонт или переезд.
- У школьника должна быть свое рабочее место, защищенное от шума, с удобной мебелью и хорошим освещением.

- Наблюдайте за самочувствием ребёнка и чередованием труда и отдыха, чтобы избежать переутомления.
- Следите за питанием школьника. Оно должно быть полноценным и сбалансированным.
- Чаще хвалите своего ребёнка, подбадривайте, поддерживайте. Настраивайте на успешную сдачу всех экзаменов или тестов.
- Важно, чтобы ребёнок был психологически готов к сдаче экзамена и мог справиться с волнением. Поэтому, если ваш сын или дочь сильно переживают из-за предстоящих испытаний, обратитесь за помощью к психологу.

Правильная подготовка и поддержка близких людей станут залогом успеха в любом деле, в том числе таком ответственном и волнительном, как экзамен. Поэтому, дорогие родители, будьте рядом со своими детьми и окажите им всю необходимую помощь. А ребятам необходимо быть уверенными в собственных силах и уметь перебороть свой страх перед экзаменом, и тогда все обязательно получится!