

Психологическая подготовка к экзаменам

Необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие "предстартового" волнения даже мешает хорошим ответам.

Стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

Ответ должен звучать уверенно, выразительно - это повлияет на оценку.

Надо понять: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании ("повезет - не повезет"), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

Подготовка к экзамену

Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

Составь план занятий. Для начала определи, кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще («немного позанимаюсь»), а какие именно разделы и темы.

Начни с самого трудного, с того раздела. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Чередуя занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, не ответишь на вопрос, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Оставь один день перед экзаменом на то, что бы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше.
- В день сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала.

!!! Запомните, что не нужно делать при подготовке к экзаменам

* впадать в крайность: если вы отключите телефон и забаррикадируетесь в своей комнате - эффективность от такой подготовки будет невысокая;

* готовиться к экзамену с другом или подругой, если только они не разбираются в материале лучше вас. Совместная подготовка чаще всего оборачивается долгой болтовней и пустой тратой времени;

* рассчитывать только на шпаргалку. Когда в кармане лежит такая «горящая» бумага, голова работает плохо. Оставили ее дома - голова включается в работу. Так что лучше написать шпаргалку и забыть ее дома.

Как вести себя на централизованном тестировании:

1. Сосредоточься! Торопись не спеши.

2. Перечитай вопрос дважды, прежде чем писать. Убедись, что правильно понял, что требуется.

3. Начни ответ с легкого.
4. Пропускай трудные или непонятные задания. В тесте есть задания, с которыми ты справишься.
5. Читай задание до конца.
6. Думай только о текущем задании. Забудь о неудаче в прошлом задании.
7. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если исключать неправильные варианты.
8. Запланируй 2 круга:
 - 2/3 времени на более легкие задания,
 - 1/3 времени на трудные задания.
9. Угадывай! Если ты можешь предпочесть один ответ другому интуитивно, доверяй своей интуиции.
10. Не огорчайся! На практике выполнить все задания нереально! Количество выполненных заданий может быть достаточно, чтобы получить хорошие баллы.