

**Советы учащимся:  
Как подготовиться к сдаче экзаменов  
Три основные положения подготовки к  
экзамену.**

1. Хорошая подготовка.
2. Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена.
3. Техника сдачи экзамена.

**1. Как готовиться к экзамену**

**Определи** для себя, что ты знаешь, а чего не знаешь прежде всего для того, чтобы не повторять все подряд, потому что это не имеет смысла и занимает слишком много времени. Определи также, каков уровень этого твоего «знания» и «незнания».

**Составь план повторения.**

*Когда* это сделать: за два месяца до начала экзаменов. Раздели эти месяцы на недели и распредели объем материала в план.

При этом помни, что лучше всего учиться забытый предмет в первые три дня недели, поэтому в следующие три дня лучше повторить то, что выучил раньше. И в той очередности, в какой ты учил эти предметы в первые три дня. Повторение должно занимать несколько меньше времени, чем изучение.

**Техника повторения перед экзаменом.**

Сначала 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. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, 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, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Готовиться к экзамену лучше вдвоем. При этом не нужно заниматься все время вместе. Важно друг другу помогать, объяснять трудные вопросы, переспрашивать.
- Даты, фамилии, географические или исторические названия выписывай на

отдельный лист. Можешь повесить его над столом. Повторяй материал большими частями.

- Не повторяй, если не понимаешь. Хорошо запоминается только то, что понимаешь.
- Помни о перерывах в работе.
- Не забывай о спорте.
- **Неделю перед экзаменом** посвети просмотру всех планов и конспектов. **За день до экзамена** прекрати повторять весь материал (или хотя бы вечером перед экзаменом). Знания должны немного «отлежаться».
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### **Накануне экзамена**

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- На экзамен надо прийти отдохнувшим.
- Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервничать можно только чуть-чуть.
- Постарайтесь психологически настроиться на успех.

*Произнесите про себя фразу: «Я смогу сдать экзамен»*

### **2. Четкая работа мозга**

- Накануне экзамена ничего не делай (никакой умственной работы и много времени на свежем воздухе). Можно заняться рукоделием (для девочек) и спортом (для мальчиков). Можешь посмотреть по телевизору комедию (только комедию!). Постарайся в этот день ни с кем не ссориться и не драться. Постарайся также не плакать.
- Вечером посвети один час (но только один!) просмотру конспектов. Ничего не повторяй, только просмотри.
- В день экзаменов нужно выспаться. В школу желательно прогуляться пешком, не спеша. Постарайся прийти за 15 минут до начала экзамена.
- Старайся сдать экзамен в числе первых - так ты меньше устанешь.
- Возьми на всякий случай с собой конспекты, учебники - вдруг ты что-нибудь забудешь, тогда сможешь посмотреть перед дверью класса.
- Шпаргалки добавляют нервности, подумай, стоит ли волноваться еще больше?!
- Хорошо позавтракай перед экзаменом, особенно побольше сладкого.
- Какое-то время после сдачи одного экзамена посвети отдыху, не начинай сразу готовиться к следующему экзамену. Отдых - на твой вкус, но лучше больше движений, свежего воздуха и положительных эмоций.

### **3. Техника сдачи экзамена.**

#### **А. Письменные работы.**

1. На экзамене более быстрый темп, чем на уроке. Будь готов к этому.
2. После того как ты напишешь название работы, либо прочитаешь и перепишешь задание, сделай перерыв на несколько минут. Между отдельными заданиями тоже делай спокойные перерывы (по минутке).
3. На черновике решай сначала более легкие для тебя задания, постепенно

переходя к более трудным.

4. Каждое действие - даже самое простое - сразу же проверяй.

5. В сочинении или изложении обязательно составь подробный план, запиши все мысли и пронумеруй их.

#### **Б. Устные ответы.**

1. Оденься гак, чтобы удобно себя чувствовать.

2. Поза при ответе очень важна. Стой или сиди свободно, прямо, с поднятой вверх головой. Говори громко и свободно. Не бойся время от времени смотреть в глаза учителям.

### **Стратегии построения ответа на экзамене.**

Существует мнение, что экзамен — это лотерея. Тогда как можно объяснить тот факт, что некоторые ученики сдают экзамены почти всегда успешно, а другие часто «проваливаются»? И это почти при одинаковом уровне подготовленности.

Очень важно правильно выбрать стратегию построения ответа. Вам могут быть полезными следующие *рекомендации*.

1. Учитывайте учительский стереотип: «**Сильные идут первыми**». Если преподаватель настроен позитивно, лучше идти первым или в конце — среди «троечников».

2. Если предыдущий ученик ответил на «3» или «2», продемонстрируйте прямо противоположный стиль ответа.

3. **Проявляйте уверенность в поведении**, а не в высказываниях, т. е. не говорите: «Это элементарно» ...

У преподавателя может возникнуть желание доказать вам, что в его науке ничего элементарного нет.

4. **Начинайте с хорошо известного вопроса**. Если начинаете со 2-го вопроса, не спрашивайте разрешения, не демонстрируйте незнание.

5. **Владея общими знаниями, ко многим выводам можно прийти самостоятельно**.

6. **Конкретные цифры и даты лучше влияют на экзаменатора**.

7. При переписывании со шпаргалки снижается объем памяти.

8. **Слушайте предыдущих** отвечающих — так вы можете узнать необходимый вам материал.

9. Соотношение вашего ответа и высказываний экзаменатора должно колебаться в пределах 75-80% - 20-25%. Если дополнения преподавателя будут занимать больше 25%, у него может появиться ощущение, что отвечал он, а не вы. Естественно, хорошей оценки у вас не будет.

10. Если экзаменатор поставил шуточный вопрос, то вы просто обязаны не только посмеяться, но и поддержать его шутку.

11. **Речь должна быть выразительной:**

а) акцентируй важные слова;

б) изменяйте темп речи;

в) меняйте тон голоса (не допускайте монотонности);

г) не забывайте о своем внешнем виде;

д) следите за мимикой;

е) контролируйте свои жесты.

12. Если лицо экзаменатора «каменеет», но он не делает замечание, попробуйте с помощью риторических вопросов найти свою ошибку и попробовать перейти к диалогу.

12. Если вы чувствуете, что вам делают необъективные замечания (придирки), то **не спорьте**, а подчеркните, что все дело не в незнании, а в недостатке времени для подготовки ответа.

14. Если вы чувствуете, что задан **провокационный вопрос** (заведомо ложный), то не оспаривайте его и не соглашайтесь, а **попробуйте уточнить, попросить пояснения**.

15. Используйте прием сокращения нескольких замечаний. Искусство этого способа заключается в том, чтобы на несколько существенных замечаний ответить одной легкой,

фразой, которая лишь частично несет содержание сделанных замечаний и выгодно звучит. Для этого количество замечаний необходимо сократить, «забыв» повторить самые существенные, а остальные перефразировать в выгодном для вас свете.

#### 16. Перефразирование:

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| а) Вы ошиблись.               | Да, я перепутал.                  |
| б) Вы не знаете.              | Да, я не могу вспомнить.          |
| в) Тут вы не правы.           | Да, я не учел.                    |
| г) Вы неправильно определили. | Да, я не до конца раскрыл.        |
| д) Вы забыли сказать.         | Да, я не придавал этому значения. |

17. В конце ответа желательно делать вывод. **Финальные фразы должны быть наиболее яркими.**

18. Если вам уже нечего сказать, а экзаменатор ждет ответа, **повторите другими словами уже сказанные мысли.** Возможно, преподаватель вовлечется в дискуссию, во время которой вы выясните, чем он недоволен, и попробуете наверстать упущенное.

19. На оценку вашего ответа может влиять оценка, полученная на предыдущем экзамене. Вариант 3 и 5 лучше, чем 5 и 3.

20. В момент выставления оценки лучше всего продемонстрировать такое состояние: я очень-очень волнуюсь, мне очень нужна четверка, но я стараюсь держаться и приму от вас любую оценку, которую вы находите нужным поставить. Но все-таки мне очень нужна четверка.

### Приемы самонастройки и аутотренинга.

И еще один важный момент, с которым сталкивается почти каждый перед экзаменом, — это *волнение*. Волнение перед экзаменом бывает разное. Одних оно мобилизует, других доводит до состояния, близкого к клинической смерти. Если у первых во время стресса эффективность деятельности до определенной степени возрастает («стресс льва»), то у других она падает («стресс кролика»). В прошлом году мы говорили с вами о стрессе и приемах аутотренинга, позволяющих овладеть своим эмоциональным состоянием.

Если избавиться от волнения не удастся, следует вместо бегства включиться в борьбу. Можно использовать следующие **приемы самонастройки и аутотренинга.**

1. **Самоприказ.** Словесные формулы самоприказа играют роль пускового механизма.

2. Прием «любовой атаки». С помощью специально подобранных словесных формул, которые произносятся с чувством гнева, вы должны сформулировать отношение к экзамену.

3. Создайте **образ ситуации экзамена** и, как только появляется волнение, властным приказным тоном произносите: «Стоп» или «Спокойно».

4. Неоднократно на протяжении дня повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают у вас тревогу: «экзамен», «билет», «преподаватель». Этот прием необходимо использовать до тех пор, **пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.**

5. Представьте экзамен со всеми нюансами и многократно **проиграйте в воображении модель желательного поведения.** Таким образом, вы сможете снизить силу переживаний и уровень тревоги.

6. **Мысленное перевоплощение, вживание в образ человека, который имеет все желательные для вас качества.**

7. **Интеллектуализация.** Можно постараться реагировать на угрожающую ситуацию безразлично, оценивая ее аналитически, как предмет для изучения или интересное явление.

8. **Включение.** Если человек наблюдает и переживает драматические ситуации других людей, более тягостные, чем те, которые волнуют его, он начинает смотреть на собственные трудности по-другому.

9. Если беды других людей для вас чересчур абстрактны, возьмите за правило перед экзаменом успокаивать своего друга или подругу.

