

ПЯТЬ ПРАВИЛ УСПЕШНОЙ СДАЧИ СЕССИИ - СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Сессия - непростое время даже для самых старательных студентов. Бывает, что выученный наизусть материал выскакивает из головы от одного вида билетов на столе преподавателя. Что делать, если волнение на экзамене мешает сосредоточиться? Как попасть в разряд счастливцев, которые ходят на сессию как на праздник? Можно ли превратить процесс подготовки в увлекательное занятие?

Студентам во время сессии необходимо соблюдать 5 золотых правил. Во-первых, нужно грамотно распределить силы. Проанализировать, например, свое расписание: какой экзамен сложнее, какой проще. Взять у однокурсников конспекты пропущенных лекций. Если какие-то темы в течение семестра туговато шли, еще раз пролистать учебники.

Кроме того, в процессе подготовки важно учитывать, что любой человек имеет свой биологический ритм. У каждого из нас подъем сил, настроения сменяется спадом. Разница в интервале, поэтому один без усталости может сидеть над учебниками полдня, другой - два часа, а кого-то уже через 20 минут тянет отложить конспекты в сторону. В любом случае свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил - учить, а когда активность идет на убыль - повторять пройденное.

Во-вторых, избегать зубрежки. Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улечиваться из памяти на экзамене. А чтобы этого не произошло, знания нужно систематизировать. Изучая материал по тому или иному экзаменационному вопросу, постарайтесь запомнить самое главное. Эта информация в дальнейшем послужит своеобразным маячком. Если вспомнили ключевой факт, формулу, дату, то непременно придет на ум еще что-нибудь из того, что читали по данной теме. Такой подход дает гораздо больший эффект, чем простое заучивание. Кстати, правильно расставить маячки помогает преподаватель - на консультации, поэтому пропускать их не стоит.

Многие считают, что готовиться к экзаменам нужно, в буквальном смысле слова, не поднимая головы от учебников. Но это совсем не так. Планирование отдыха – третье золотое правило успешного студента. Сходите в театр, кино, посидите в кафе с друзьями или хотя бы прогуляйтесь на свежем воздухе". Не стоит бояться, что упустите время и что-то не успеете выучить. Наоборот, после отдыха работоспособность увеличится.

Четвертое правило – уделите внимание своему питанию, которое должно быть полноценным и сбалансированным. Нельзя отказываться от обеда якобы из-за того, что нужно готовиться. Чувство голода не поможет хорошо усвоить изучаемый материал - скорее наоборот. На время сессии также забудьте о диетах. Ведь даже самая щадящая из них – стресс для организма, а тут еще экзамены. Двойная нагрузка! Специалисты настоятельно рекомендуют исключить из меню энергетические напитки. Эффективность их, может, и высока, но недолговечна. Затем неизменно наступает упадок сил, с которым бывает трудно справиться.

И, наконец, пятое. Займитесь спортом. Во время сессии студенты в основном ведут сидячий образ жизни. Однако сделать утром зарядку или сходить, например, в бассейн не помешает. С одной стороны, это позволит снять напряжение, а с другой (специалисты давно это установили) - уровень физической активности напрямую влияет на душевное состояние.

Непосредственно же перед экзаменом постарайтесь себя не накручивать. Не выпытывайте у тех, кто уже сдал, как все прошло, если чувствуете, что начинаете от этого волноваться еще больше. В

аудиторию заходите уверенно. Всем своим видом показывайте, что вы все знаете. Суть не в том, чтобы произвести впечатление на преподавателя, таким образом вы сами настраиваетесь на успех.

Вытянув билет, отложите его в сторонку и дайте себе установку, что готовы ответить на вопросы, которые в него включены. Спокойно подготовьте свое рабочее место: достаньте ручку, лист бумаги. Перепишите первый вопрос, затем - второй. Привычные действия помогают разрядить обстановку: ничего необычного не происходит – значит, волноваться не о чем.

Работу над билетом надо начинать с вопроса, который кажется более легким. Набросав схему ответа, то же самое сделайте и с более сложным заданием. Затем вернитесь и дополните предыдущий ответ. Такая, на первый взгляд, чехарда также помогает создать ощущение успеха. При необходимости можно разбавить ответ сведениями из смежных областей. Пригодится, если преподаватель начнет задавать дополнительные вопросы. Некоторые могут поставить в тупик, но и в этом случае важно не терять уверенности.

Ни в коем случае не начинайте оправдываться. Я, мол, учил, читал... - Этим человек в первую очередь сам себе внушает, что не готов. Нужно уверенно, по деловому попросить, чтобы вам дали время на размышление. Взяв тайм-аут, постарайтесь перефразировать вопрос, перескажите его своими словами. Этим вы настроитесь на то, что начали проникать в суть проблемы, вернется уверенность в себе, а там и нужная дата-формула придет в голову. Впрочем, такой вариант возможен в том случае, если вы действительно что-то читали перед экзаменом.

Есть еще один простой совет, как уменьшить психологическую нагрузку во время сессии. Не живите одними экзаменами, живите тем, что будет после - каникулами. Стройте планы, назначайте встречи с друзьями. А еще лучше - думайте, как придете на учебу, отдохнувшие, поумневшие, набравшиеся опыта.

Кстати, сессия - стрессовый период не только для студентов, но и для преподавателей. Особенно для молодых. Те, кто постарше, умеют противостоять натиску со стороны некоторых студентов. Ведь иной раз молодые люди рассуждают так: оценку мне все равно поставят, никуда не денутся. Кто-то, чувствуя, что "плавает" во время ответа, начинает утверждать, что материала по данной теме не давали или давали недостаточно. Другой жалуется на плохое самочувствие, кое-кто (чаще девушки) иной раз принимаются плакать. Эти уловки стары как мир, преподаватели хорошо их знают и реагируют соответственно.

Однако бывает, что студент действительно попал в тяжелую жизненную ситуацию или же просто сильно накрутил себя перед экзаменами. Среди молодежи много максималистов, которым свойственно бросаться из крайности в крайность. Сегодня молодой человек бесконечно уверен в себе, а завтра от былой уверенности может не остаться и следа. Опытный и чуткий преподаватель не станет усугублять и без того непростое психологическое состояние студента, но и поблажек не сделает, возможно, предложит прийти еще раз.

Вопросами, как справиться с волнением на экзамене, снять стресс, студенты задаются либо незадолго до сессии, либо уже после. Между тем к сессии нужно начинать готовиться с начала учебного года. Анализировать свое поведение на экзаменах, выделять плюсы и минусы. Кому-то, возможно, стоит вести себя более уверенно, а кому-то наоборот, нужно быть поскромнее. А что касается пяти золотых правил, то их можно с успехом применять не только во время сессии, но и в течение всего учебного года.