

«...Экзамен для меня, профессор, всегда праздник...»



А еще «...от сессии, до сессии живут студенты весело, а сессия всего два раза в год...». Список всем известных цитат можно продолжать, но сессию сдавать все равно придется.

Вообще, процесс сдачи экзаменов начинается задолго до того, как вы на эти самые экзамены попали. Это значит, что в данном нелегком деле можно выделить три основных этапа:

- подготовка к экзамену;
- поведение накануне и перед экзаменом;
- поведение собственно во время экзамена.

В каждом этапе присутствуют свои нюансы и хитрости, о которых следует помнить, и правила, которые следует соблюдать.

Начнем с подготовки к экзаменам. Приступая к ней, нелишне будет составить подробный план. Целесообразно сделать расписание на каждый день подготовки, чтобы четко определить, что именно и в какие сроки будет изучаться.

Очень полезно структурировать материал путем составления графиков, схем, рисунков и ассоциативных образов. Причем делать это необходимо не в уме, а на бумаге. Таким образом, достигаются две цели: понимание и запоминание.

Что касается запоминания, то не нужно стараться выучить весь курс наизусть, ведь ваша задача не вы зубрить, а понять. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях и записывайте их в виде тезисов. На экзамене тезисы обязательно вспомнятся, а за ними потянется и вся цепочка ответа.

При подготовке внимание рассеивается, чтобы этого не происходило, уберите все лишние предметы со стола. В комнате должен быть свежий воздух, по линии взгляда хорошо повесить картину или коллаж, где были бы желтый, голубой, фиолетовый - эти цвета повышают эффективность занятий. В комнате поставьте сирень или зажгите аромолампу с запахом цитрусовых, эти запахи бодрят и благотворно влияют на память. Включите спокойную фоновую музыку, чтобы не отвлекаться на посторонние звуки.

Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь. Мысли о возможном провале называют саморазрушающими. Нужно, наоборот, мысленно рисовать себе картину легкого и удачного ответа. Этим вы как бы "программируете" себя на успех в будущем. Сосредоточьтесь на выборе лучшего ответа, продумывайте лучшую форму поведения, а возникающие время от времени негативные мысли старайтесь не замечать.

Кроме того, перед устным экзаменом можно пересказывать ответы на вопросы кому-нибудь или самому себе перед зеркалом так, как будто вы отвечаете комиссии на экзамене. Особенно это поможет застенчивым людям или людям с невысокими коммуникативными навыками.

Очень важно также правильное поведение накануне экзаменов. Оставить один день перед экзаменом на то, чтобы вновь бегло все просмотреть. Не заикливайтесь на каком-либо разделе, просто пробегите глазами весь материал еще раз.

Если вы сильно устали в процессе подготовки, не надо себя переутомлять накануне экзамена. Позже 8 вечера не стоит заниматься, лучше прогуляться на свежем воздухе. Ложитесь спать в обычное для вас время, ни в коем случае не позже. Нужно выспаться как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, полным здоровья и сил. "Свежие мозги" с утра - самое главное. Ведь в полусонном состоянии мышление заторможено и даже то, что вы хорошо знали, может забыться. Не в коем случае не употребляйте успокоительных или наоборот возбуждающих препаратов, но не отказывайте себе в витаминах, белках и глюкозе – это способствует хорошему самочувствию и лучшей усвояемости материала.

Проснувшись утром перед экзаменом, позавтракайте так, как вы привыкли, даже если у вас нет аппетита. Ведь когда человек испытывает чувство голода, его мозг автоматически переключается на это и отвлекается от мыслительной деятельности. Переесть, впрочем, тоже не следует, так как это вызывает сильное чувство тяжести и сонливости. И с вами может произойти то, что случилось с одним моим знакомым: съев на нервной почве кучу всякой всячины перед экзаменом, он заснул, дожидаясь своей очереди отвечать, и упал в проход. Хорошо, что преподаватель оказался с юмором! Но ведь экзаменаторы бывают разные...

Выйдите из дома немного пораньше, пройдитесь пешочком, попытайтесь расслабиться. О предстоящем экзамене лучше не думать совсем. Подумайте о чем-нибудь приятном, например, о лете и отдыхе. Или о своем хобби. В общем, постарайтесь отвлечься.

Еще один важный вопрос: в чем пойти на экзамен? Здесь ответ однозначен: одежда должна быть классической, неброской, нейтральных цветов, а главное - аккуратной и опрятной. Пляжная одежда, даже в сильную жару - исключена в принципе. Мужчинам лучше побриться, даже если они это делали накануне и не очень жалуют данный процесс, а женщинам - не злоупотреблять косметикой. Один день (даже половину дня!) можно и потерпеть.

Перейдем теперь к самому ответственному моменту - поведению во время экзамена. Преподаватели в один голос утверждают, что успех на экзамене всегда сопутствует тому, кто умеет говорить на языке предмета, имеет понятие о его общей

структуре, знает, как скрыть то, чего он не знает, и умеет вовремя блеснуть яркой деталью.

Как же всему этому научиться?

Как, успех или неудача зависят больше от того, как вы отвечаете, чем оттого, что вы говорите. Конечно, это не значит, что можно нести полную чушь. Просто во время сдачи экзамена нужно выглядеть спокойно и уверенно. Даже если в глубине души вы испытываете страх, попытайтесь настроиться и овладеть собой. Отвечать лучше легко, раскованно и без напряжения. Ни в коем случае нельзя давать понять, что какой-то вопрос вы знаете хуже, чем остальные. Учитесь говорить пусть совсем мало, но по любому вопросу. Дайте понять, что просто не считаете нужным углубляться в детали.

Специалисты советуют обратить внимание на следующее: соотношение вашего ответа и высказываний экзаменатора должно колебаться в пределах 75-80 % на 25-20 %. Если вы и слова не дадите вставить преподавателю, ему это вряд ли понравится. А если будете немногословны - экзаменатору покажется, что на вопрос ответил он сам.

Старайтесь не перечить преподавателю, не вступайте с ним в спор если на 100% не уверены, что сможете отстоять свою точку зрения. Лучше согласитесь, или даже восхититесь версией педагога (вам все равно, а ему приятно).

Еще один полезный совет звучит так: главное - не молчать! Даже если вам совсем нечего сказать, говорите на смежные темы. Делайте вид, что вы вот-вот приступите к ответу по существу. Ведь если вы остановитесь, экзаменатор, скорее всего, задаст вам еще один уточняющий вопрос по данной теме. И события примут нежелательный для вас оборот. Если вы уже почти закончили отвечать, и вспомнили, что забыли сказать о чем-то важном, ни в коем случае не прерывайтесь. Сначала нужно закончить свою мысль и только потом, лучше всего в конце ответа, вернуться к тому, что пропустили. Иначе ваше выступление будет лишено логики, а преподаватели это очень не любят.

Не теряйтесь, если заметили, что преподаватель вас не слушает. Лучше всего продолжать ответ, как будто вы ничего не замечаете. Как правило, это говорит лишь об одном: преподаватель устал и на некоторое время "отключился". Краем уха он вас слушает и улавливает интонации, поэтому, если вы будете отвечать уверенно, успех вам обеспечен.

Если преподаватель задает вам дополнительный вопрос, лучше не торопиться с ответом. Скажите, что вам нужно немного подумать. Такая основательность только вызовет уважение. Прежде чем говорить, четко сформулируйте ответ в уме.

Если вы ошиблись и сами это поняли, скажите о своей ошибке. Извинитесь и поправьте сами себя. Ничего страшного в этом нет, ошибки по разным причинам случаются у всех. А то, что вы вовремя ее заметили, говорит о вашем хорошем владении предметом.

Вообще, экзамен для многих является очень сильным стрессом. Некоторые люди так волнуются, что, несмотря на отличное знание предмета, теряются и не могут связать двух слов. При виде преподавателя в голове у них все смешивается, а

мысли разбегаются в разные стороны. В подобной ситуации с волнением справиться очень сложно. Если вы относитесь к данному типу людей, а экзамены вам приходится сдавать часто, лучше проконсультироваться с психологом. Он поможет вам скорректировать такие состояния. Или порекомендует какой-либо тренинг.

И в заключение хочется привести достаточно остроумный совет специалистов по данному поводу: относитесь к экзамену не как к вызову в суд по обвинению в государственной измене, а как к решению одной из обычных жизненных задач. И тогда успех вам обеспечен! Помните, что на экзамене встречаются два самых несчастливых человека: студент, которому совсем не хочется сдавать экзамен, и преподаватель, которому (поверьте) совсем не хочется сидеть и слушать то, что говорит студент. Будьте сочувственны и уважительны друг к другу. И еще, экзамен – это последняя возможность узнать, что-то новое!