

Советы психолога учащимся в период подготовки к экзаменам

Накануне экзаменов

- При подготовке к экзамену на рабочем месте не должно быть ничего лишнего.
- Перед занятиями проветрите комнату, выключите телевизор.
- Не рекомендуется заниматься поздно вечером, такая работа менее эффективна, материал не усваивается.
- Взяв билет, начинайте готовиться с того вопроса, который, пусть совсем немного, но для вас легче. Напишите примерный план ответа. Когда вы это сделаете, то сразу почувствуете некоторое облегчение. Вы как бы освободитесь от нервозности и вся ваша энергия будет направлена на экзаменационный ответ.
- Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.
- Готовясь к предстоящему экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь. Напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, долгожданного победного ответа. Учитесь ставить конкретные цели и стремитесь к их реализации.

Во время экзамена

- ✓ Начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое, пусть совсем немного, для вас легче.
- ✓ Напишите примерный план ответа на отдельном листе бумаги. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты
- ✓ Составление небольшого плана займет минут 20 – 25. Прикрепите листок с планом к листку с экзаменационным вопросом, и экзаменатор увидит, что у вас методический склад ума.
- ✓ Вашу работу будет легко читать и делать в ней пометки, если почерк четкий и понятный.
- ✓ Если возможно, сформулируйте краткий ответ на весь вопрос в первом же предложении. Вы дадите экзаменатору понять, что смысл вопроса вам ясен.
- ✓ Если вопрос состоит из нескольких частей, назовите каждую из них и подчеркните подзаголовки. Экзаменатор увидит, что вам есть, что сказать по каждому пункту.
- ✓ Если вы ведете речь о гипотезах или включаете в свой ответ даты тех или иных событий, подчеркните их: знание дат сразу бросится в глаза экзаменатору.
- ✓ Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.

Тактика ответа на экзамене

- ❖ Прочитать весь билет до конца.
- ❖ Оценить, какой пункт для вас самый легкий.
- ❖ Наметить последовательность решения пунктов по принципу от самого легкого к сложному.
- ❖ Если задача оказалась сложнее, чем вы думали, переходите к следующей. Решив другую, можно вернуться к первой.
- ❖ Следите по часам за временем, отведенным вами на каждый пункт.
- ❖ Если остается лишнее время, не торопитесь вставать. На письменном экзамене потратьте время на проверку, на устном – послушайте, о чем спрашивает преподаватель – вопросы повторяются.