

Как психологически настроить себя во время сдачи экзамена

Экзамен - это всегда стресс. Как с ним справиться?

Первый шаг – психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее привычной. Нужно только сосредоточиться и непременно успокоиться. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомнив на минуту что-либо смешное или приятное. На экзамене, чтобы успокоиться и сосредоточиться проведите упражнение несколько раз: на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох.

1. Взяв билет, сосредоточьтесь на словах «Я спокоен», медленно повторите их 5-6 раз. После того, как вы придёте в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не отчаивайтесь и не пугайтесь, если в первую минуту вам покажется, что вы вообще ничего не знаете. Такое бывает со многими. Активное припоминание - трудный и сложный процесс. Начинайте с того, что знаете. Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При подготовке к ответу на него вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы. И ничего страшного, если вы что-то не можете вспомнить совсем. В конце концов, обладая обширными знаниями о предмете, до многого можно додуматься самостоятельно.

2. Фиксируйте только самое основное: делайте записи или составьте план ответа. Не пишите подробный текст ответа. Гораздо лучше, составив план ответа, продумать, что вы будете рассказывать. Так как чтение вашего ответа с листа производит неблагоприятное впечатление на экзаменатора. Для того чтобы при ответе ваши знания были последовательными, оставляйте свободное место для тех деталей, которые вы припомните позднее. Если никак не удаётся вспомнить какое-то определение, формулу - пропустите место и вернитесь к этому позднее.

3. Если вы уже закончили подготовку и твердо знаете, что больше ничего по этому вопросу не вспомните, то отдохните. Посмотрите по сторонам, понаблюдайте, как отвечает предыдущий абитуриент. Может быть, в его ответе вы услышите то, что может пригодиться вам. Дело в том, что содержание вопросов, особенно по общественным дисциплинам, очень сильно пересекается, иногда бывает достаточно послушать своего предшественника, чтобы значительно обогатить свой ответ.

4. Отвечая материал, смотри на экзаменатора и представляй, что ты рассказываешь доброжелательному и спокойному человеку. Отвечайте с интересом и энтузиазмом. Если вам неинтересно отвечать, это чувствуется. Энтузиазм заразителен, скука – тоже.

А если экзамен письменный, например тестирование? Как вести себя в таком случае? Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

1. Сосредоточьтесь! Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов.

2. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.

3. Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

4. Читайте задание до конца! Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

5. Думайте только о текущем задании!

6. Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

7. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

А если провалился? Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки – не есть убеждение в собственной несостоятельности, просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху.

Помни – не ошибается тот, кто ничего не делает!

Успехов вам и удачи!