

# ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА СТУДЕНТА-ПЕРВОКУРСНИКА

**О. В. Осипова**

ГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова»  
г. Барнаул

Экзамены – это ответственный период в жизни любого человека, так как именно от их результатов зависит будущее. А для студентов, которые работают в стрессовом режиме сессии, проблема сдачи экзаменов актуальна вдвойне. Поэтому существует необходимость говорить о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаться найти возможные пути их преодоления, «проговаривать» свое будущее поведение и состояние перед экзаменом. Особенно актуально такое «проговаривание» для студентов первого курса перед началом первой в их жизни сессии. Ведь порой от успешности сдачи первой сессии зависит, как студент будет учиться в последующие семестры.

Конечно, на успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

- познавательный – уровень знаний;
- мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление трудностей;
- эмоциональный – способность выдерживать напряженный экзаменационный марафон.

Чтобы экзамены не преподнесли студентам неприятных сюрпризов, к ним необходимо основательно готовиться. Поэтому необходимо проводить со студентами первого курса кураторские часы, чтобы «здесь и сейчас» они могли попытаться заглянуть в недалекое будущее, проиграть ситуации, заранее обсудить вопросы, с которыми, возможно, они столкнутся в момент подготовки и сдачи экзаменов.

Великий французский просветитель Вольтер как-то сказал, что «эмоции – это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может и потопить его...» Поэтому для начала студентам важно уточнить, каково их эмоциональное состояние и отношение к первой экзаменационной сессии в Вузе. Для этого студентам можно предложить упражнение по самоактуализации. Например, закончите предложение:

- откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...;

- откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...;

- откровенно говоря, когда я не могу справиться с мыслями...;

- я хотел бы узнать, как в период подготовки к экзаменам... и другие.

Каждому, кто хоть раз сдавал экзамены, известно, что у преподавательского стола происходит не только проверка знаний, но и трудная, часто требующая мобилизации всех умственных и душевных сил проверка личности.

Экзамен – наиболее сложная стрессовая ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, к его личностным качествам, к его психической устойчивости. Умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит.

Без сомнения, главным условием успешной сдачи экзамена была и остается хорошая предметная подготовка. Но кроме этого важным критерием успеха на экзамене является эмоциональная устойчивость, умение не впасть в панику, несмотря ни на что. Поэтому студенту-первокурснику для психологической подготовки к экзамену можно предложить следующие советы:

- для того, чтобы в кризисной ситуации «не терять головы», постарайтесь не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели;

- необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие;

- постараться сначала запомнить то, что дается легко, а потом переходить к изучению трудного материала;

- в перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, общайтесь с интересными людьми, помогите тем, кто особенно нуждается в вашей любви, заботе, ласке.

Особое внимание студентов необходимо обратить на режим дня во время сессии. Необходимо предложить студентам разделить день на три части: учебный труд – 8 часов, отдых – 8 часов, сон – не менее 8 часов. А также организовать свое рабочее место так,

чтобы никто и ничто не отвлекало во время работы по подготовке к экзаменам.

Немаловажную роль во время сессии играет питание. Необходимо подсказать студентам, что питание должно быть трех-четырёхразовым, калорийным, богатым витаминами. Отдавать предпочтение нужно молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам. Нужно помнить, что улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока; для концентрации внимания поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом). А чтобы достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему, можно использовать чай из тмина (2 чайные ложки измельченных семян на чашку). Успешно «грызть гранит науки» позволит капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С). Улучшат настроение, поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество – серотонин.

Конечно, есть и другие правила, на которые необходимо обратить внимание студентов: чередовать умственный и физический труд; беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание; свести к минимуму телевизионные передачи и работу за компьютером.

Следует помнить, что без учета своих индивидуальных особенностей и способностей все вышеуказанные действия обречены на неудачу. Как же сделать так, чтобы наши способности работали на нас? Необходимо, в первую очередь, помочь студентам узнать свои сильные стороны и умело их использовать. Существуют определенные методики для определения уровня визуального восприятия (методика «Узнавание фигур»); определения уровня аудиального восприятия (методика «Пиктограмма или пляшущие человечки»); определения уровня кинетического восприятия (тест Мюнстерберга). Все методики и тесты достаточно просты в проведении, их можно предложить во время проведения кураторского часа. А затем можно предложить студентам «копилку советов»: как заучивать и запоминать информацию с учетом личного ведущего уровня восприятия. Например, при хорошей зрительной памяти: чи-

тая материал учебника (конспекта), выделять специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксировать их на маленьких листочках (карточках); письменно составлять план ответа; выписывать на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами основные понятия и формулы, которые необходимо знать, раскладывать их на столе или развешивать на стенах, чтобы постоянно были перед глазами, пока идет подготовка к экзамену).

Если ведущий вид восприятия информации – звуковой, то можно порекомендовать студентам читать запоминаемый текст вслух; при чтении и записывании стараться проговаривать слова четко, соблюдая интонацию, делать необходимые паузы в конце предложений, частей текста; можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки новые правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с бытиями и явлениями современной или личной жизни; изучив содержание вопроса, пересказать его.

При выраженной памяти на движения и ощущения рекомендовать можно следующее: не пытайтесь учить все наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката. Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала. Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизвести закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать ее. Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

Что можно порекомендовать студенту на вопрос о том, как вести себя на экзамене?

### **Поведение до и в момент экзамена:**

Перед экзаменом следует хорошо выспаться, привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями.

Будьте одеты и причесаны соответственно случаю.

Перед входом в кабинет успокойтесь и войдите с уверенностью, что все получится.

Взяв билет, постарайтесь сосредоточиться на вопросах и забыть об окружающих. Просмотрите все вопросы и начните с тех, в ответах на которые вы не сомневаетесь. Продумайте план ответа и запишите его (правила, примеры, отдельные положения, аргументы).

Когда приступаете к новому заданию, временно забудьте о предыдущем.

Обязательно оставьте время для проверки своей работы.

**Поведение во время ответа:**

Пользуйтесь листом самоподготовки.

Не бойтесь дополнительных вопросов, не суетитесь, не показывайте своих сомнений.

Если экзаменатор – человек энергичный, то ваш вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, вы рискуете вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Докажите свою заинтересованность в предмете и умение работать самостоятельно.

Никогда не забывайте о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

**Если экзамен сдан успешно:**

Похвалите себя, позвольте себе ласковые слова в свой адрес.

Постарайтесь отыскать положительные действия и качества, за которые стоит себя похвалить. Скажите: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что...» (продолжи фразу по своему усмотрению).

Побалуйте себя сюрпризом.

**Если вы «завалили» экзамен:**

Задумайтесь и попытайтесь ответить на вопросы, почему это произошло, в чем твоя ошибка?

Скажите себе: «Отрицательный результат – это тоже определенный опыт, из которого необходимо извлечь урок. Всем это под силу, все могут с этим справиться – и я смогу!»

Хорошенько разозлитесь на себя и беритесь за дальнейшее изучение материала с удвоенной силой!

Хочется надеяться, что такой кураторский час настроит студентов на «позитивную волну» и поможет благополучно преодолеть рифы экзаменационного периода.

И, тем не менее, необходимо акцентировать внимание на том, что экзамен – это всего лишь проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам. Нужно относиться к экзамену как к решению одной из нормальных жизненных задач.