

# Как успешно сдать экзамены

Экзамены – неизбежное испытание в жизни каждого студента. С ними связано много волнений, переживаний, мифов и домыслов. Волнение – нормальная реакция на связанные с экзаменами сложности, а полное равнодушие к экзаменам – залог больших проблем с их сдачей. Однако в панику впадать не нужно, излишние переживания начинают мешать и препятствовать успешному прохождению сессии. О том, как себя правильно настроить и что нужно делать для успешной сдачи экзаменов, вы можете прочитать в этой статье.

## 1. Этап подготовки к экзамену

Среди студентов всегда гуляет много историй о том, как кто-то смог подготовиться к успешной сдаче экзамена за одну ночь. Бывает и такое, однако практика показывает, что сдать экзамен достойно, особенно если вы претендуете на оценку выше чем «удовлетворительно», возможно при условии уделения подготовке достаточно большого внимания.

- **Высыпайтесь.** Если вы спите меньше, чем нужно организму для отдыха и восстановления сил, снижается качество интеллектуальной деятельности, ухудшается память, ослабевает внимание.
- **Правильно организуйте место для занятий.** Вас не должны отвлекать телевизор, игры (на планшете, смартфоне и т.п.), уберите подальше телефон. Оставьте в поле зрения только то, что необходимо для занятий. Как правило, достаточно положить рядом с собой ручку, тетради, книги и т.п. Не забудьте проветрить помещение, в котором занимаетесь. И еще можно учесть, что желтый и фиолетовый цвета в интерьере повышают интеллектуальную активность.
- **Готовьтесь по составленному плану.** Распределите, какие темы в какой день вы будете готовить. Это поможет проконтролировать себя (все ли успел, что запланировал на сегодня). Не забывайте делать перерывы на отдых. Максимально используйте утренние часы, если вы «жаворонок», и вечерние часы, если вы «сова».
- **Постарайтесь увидеть систему знаний по предмету, учите по смысловым блокам, а не по билетам.** Для этого выделите ключевые вопросы курса, подумайте, как один вопрос связан с другим, учите материал осмысленно. Система знаний похожа на паутину, все со всем связано. Даже если на экзамене попадется вопрос, по которому вы вспомните немного, то системное представление поможет значительно расширить свой ответ.
- **Не пытайтесь выучить за один раз, повторяйте то, что выучили, два-три раза.** Сначала лучше в целом получить представление о предмете, внимательно просмотрев учебники, конспекты, вопросы к экзамену. Затем определите, что вы хорошо знаете, а что хуже.

Тщательно изучайте разделы, смысловые блоки, оставляя время на их повторение. Еще раз просмотрите весь материал в целом. Подумайте, какие вопросы для вас наиболее сложные, еще раз обратите внимание, как вопросы связаны между собой в рамках курса.

- **Делайте конспекты, смысловые схемы.** Можете делать даже шпаргалки, это помогает на этапе подготовки к экзамену, ведь чтобы на маленьком клочке бумаги изложить содержание целого параграфа, нужно его тщательно проанализировать и выделить самое основное. Кроме того, наличие собственноручно изготовленной шпаргалки придает на экзамене уверенности в себе. Но следует помнить, что иметь шпаргалку и пытаться списать с нее – это не одно и то же. Студенту, который пользуется шпаргалкой, скорее всего, предложат прийти в следующий раз.  
Для каждого вопроса составьте план ответа, выпишите основные понятия. Это поможет запомнить ответ не только по содержанию, но и зрительно.
- **Делайте перерывы на отдых.** Позанимались час – сделайте перерыв на 10 минут. Переключитесь на физическую активность – сделайте несколько упражнений, умойтесь прохладной водой, примите душ, вымойте посуду и т.д. Смена видов активности поможет переключиться и отдохнуть.
- **Настраивайте себя на успех.** Представьте себе в подробностях картину успешной сдачи экзамена, прочувствуйте свои эмоции в этот момент, запомните свое состояние. Это поможет реализовать ситуацию успеха на практике.
- **Не боритесь с волнением, примите его.** Ни в коем случае не нужно пытаться подавить волнение с помощью успокоительных препаратов, валерьянки и т.п., они сделают вас вялым и притормозят интеллектуальную деятельность. Волнение помогает мобилизовать свои возможности и не мешает оставаться уверенным в себе. Ешьте лучше горький шоколад – его вещества способствуют выработке гормонов счастья, а глюкоза необходима при интенсивной умственной деятельности. Подготовьте «счастливую одежду», в которой пойдете на экзамен, возьмите с собой талисман.
- **Объединитесь с однокурсниками для подготовки.** Пусть каждый готовит какую-то часть материала более подробно, а потом можете встретиться и обменяться знаниями.
- **Дальновидные студенты не пропускают консультаций к экзамену.** Будьте внимательны тому, как преподаватель отвечает на вопросы, которые вы ему задаете. Это может дать представление об уровне подготовки, которого он от вас ждет, и кое-что сказать о характере преподавателя.

## 2. Экзамен

- Обычно последними заходят на экзамен те, кто рассчитывает не больше чем на тройку. Идеальный вариант – идти четвертым или пятым в первой пятёрке: останется достаточно времени на подготовку, пока будут отвечать первые. Это известно многим. Поэтому приходите сдавать экзамен пораньше. К концу дня экзаменаторы, как правило, менее придирчивы. Они чаще останавливают, задают меньше дополнительных вопросов. Тем, кто не уверен в своих знаниях, лучше идти позже. Но к концу экзамена, как правило, «кончатся» хорошие оценки. Срабатывает стереотип «лучшие идут первыми».
- Говорите в 3-4 раза больше, чем экзаменатор.
- Если для ответа есть возможность нарисовать график или схему, обязательно сделайте это. Эффектно выглядит рисование графика прямо во время ответа, это отличное доказательство ваших знаний.
- Успокойтесь и сосредоточьтесь. Внимательно прочитайте вопросы. Начните с того, который знаете лучше остальных. Не паникуйте, если в первую минуту покажется, что вообще ничего не знаете. Такое бывает со многими. Если ты что-то знаете, то в памяти всплывет нужная информация. А благодаря зрительной памяти страница конспекта или учебника может сама «всплыть» перед глазами.
- Не можете вспомнить какую-то формулу или дату – оставьте пустое место и вернитесь к этому позднее. Если осталось мало времени, составьте хотя бы краткий план ответа. Не стоит идти отвечать с пустым листком, даже если прекрасно знаете ответ на вопрос, – это может быть воспринято как пренебрежение к предмету. Достаточно записать несколько конкретных фактов и цифр, это производит хорошее впечатление на экзаменаторов.
- Если экзаменатор перебивает вас, сократите паузы, говорите в достаточно быстром темпе, громко и уверенно, чтобы не получилось, что преподаватель объясняет вам то, что вы и так прекрасно знаете. Плохое впечатление производит нечеткая дикция, проглатывание окончаний, торопливая речь. Интонационно выделяйте важные определения, по ходу ответа не стесняйтесь их повторять. Хорошо усвоенный материал также выделяйте интонацией и ритмом. Если уже сказал все, что хотел, а экзаменатор ждет продолжения ответа, перефразируйте уже сказанное.
- Определенное влияние на ваш ответ будет иметь уровень знаний предыдущего студента. На фоне посредственного ответа больше шансов выглядеть лучше. Значит, если предыдущий студент отвечал плохо, нужно

продемонстрировать совершенно иной стиль ответа. Например, если он мучительно подбирал слова, лучше говорить в быстром темпе. Если же предшественник утомил преподавателя своей болтовней, нужно отвечать спокойно, взвешивая каждое слово.

**Успешной сдачи экзаменов!**