## Как  успешно сдать экзамены

Экзамены – пора усталости, страхов, слез. Можно ли сдать их легко, без ненужных волнений?

**Проецируйте успех.** Чтобы успешно сдавать любые экзамены, нужно самому в первую очередь настроиться на хороший ответ. Готовясь к экзамену, представляйте, будто уже отвечаете. Мысленно представьте педагога, которому будете сдавать экзамен, обстановку кабинета – потом, попав в уже «знакомую» ситуацию, вам будет проще изложить материал. Вспомните случай, когда  вам удалось получить хорошую отметку. Какой это был предмет, во что вы были одеты, какая была погода? Вспомните ту ситуацию, когда вы были уверены, что можете свернуть горы, прочувствуйте этот позитивный настрой и в таком настроении идите на экзамен.

**Не хотите мыть голову – не мойте.** Ходить на экзамены в одной и той же одежде, не мыть голову накануне, «зомбировать» себя на конкретный билет… Ничего плохого в этих «заморочках» нет: таким способом человек создает себе программу позитивного настроя, уверенности. Если такие методы работают, можете придерживаться их.

**Старайтесь понравиться педагогу.** Учащиеся, отвечая на экзаменах, пересказывают материал своими словами. Между тем у каждого преподавателя есть набор любимых слов, фраз, которые он повторяет чаще всего. С самой первой лекции записывайте такие словечки и выражения лектора, а на экзамене старайтесь говорить его языком – тогда он почувствует в вас единомышленника.

**Пишите шпаргалки.** Людей можно разделить на три типа: с образной, слуховой и моторной памятью. Образное (или зрительное) восприятие преобладает у тех, кому, чтобы хорошенько усвоить информацию, необходимо видеть текст, схемы, формулы. Звуковое – у тех, кто легко воспринимает текст и задачи на слух. Реже всего встречаются люди, восприятие которых основано на ощущениях: они запоминают только то, что своей рукой написали, начертили, нарисовали.  
Подумайте, как вам легче всего запомнить материал: прочитать, прослушать или записать? В первом случае готовьтесь к экзамену с помощью книг, записей и наглядных пособий, во втором – записывайте лекции на диктофон и прослушивайте перед экзаменом. Если же не получается ни так, ни этак – ничего не поделаешь, готовьте шпаргалки. Они заставят работать вашу моторную память, а на экзамене….вовсе не понадобятся.

Как вести себя **во время экзамена?**

- Взяв билет, надо продумать план ответа и записать его. Если окажется, что ничего не помните, самое главное – не впадать в панику. Надо разделить лист бумаги на две части: на левой написать – «Что я знаю», на правой – «Что мне неизвестно». Затем, вспоминая, как вы отвечали на вопросы билета дома, надо в левой части записать все, что вы смогли вспомнить: правила, примеры, отдельные положения, элементы доказательств и т.п. Не беда, если это будет записано в беспорядке. В правой части надо указать, что именно вы не можете вспомнить. Обе части листа заполняются одновременно, но время от времени надо просматривать правую часть и вычеркивать то, что уже вспомнилось. Даже если вы ответите не все, но изложите то, что знаете, четко и логично, это будет лучше, чем демонстрировать экзаменаторам словесную и смысловую «кашу».

- Тщательно выполните решение задачи (грамматический разбор), продумайте, какие вопросы могут быть вам заданы.

- Подготовку надо постараться закончить на одну-две минуты раньше того, как вы пойдете отвечать. В это время, не заглядывая в листок, можно повторить план ответа и вспомнить ход решения задачи или выполнения другого задания и воссоздать в памяти то состояние, в котором вы находились, когда отвечали на вопросы билета дома.

- Отвечая на экзамене, обязательно надо пользоваться письменным планом, приводить примеры, которые вы приводили при подготовке к ответу.

И еще. Для некоторых студентов и школьников, как правило, неуверенных, очень большое значение имеет оценка, которую они должны (как им представляется) получить на экзамене. При этом они чаще всего «видят» лишь одни крайние отметки: либо «5», либо «2». Это объясняется неустойчивостью самооценки молодых людей, ведь неуверенность в себе – это колебания между высокой и низкой оценкой своих возможностей и достижений. И внешняя оценка (особенно в такой важной ситуации, как экзамен) как бы призвана разрешить этот конфликт, доказав школьнику и студенту, что он действительно способный человек или, напротив, утвердив его в представлениях о собственной никчемности. Поэтому промежуточные отметки – «4», «3» - часто не устраивают таких школьников и студентов, воспринимаются ими как неуспех. Экзамен для них в значительно большей степени, чем для остальных, - не просто проверка знаний по определенному предмету, а оценка способностей в целом.  
Такое отношение к экзамену еще больше усиливает эмоциональное возбуждение экзаменующегося. Поэтому родителям следует постоянно ориентировать своих детей не на получение отметки, а на получение знания. Детям нужно внушать, что знать можно (и нужно) на «твердую четверку», «пятерка» на экзамене – это дело случая. Полезно также познакомить их с точными критериями оценок (за что ставится «5», «4» и т.д.) и в процессе подготовки к экзамену придирчиво обсуждать, на какую отметку «тянет» каждый ответ, а не выносить приговор способностям и жизненным перспективам своего сына или дочери.

**КАК СДАВАТЬ ЕГЭ**

ЕГЭ (единый государственный экзамен) основан на тестовых технологиях. Тестирование как новая форма экзамена требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса.  
Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов и пр., то есть в случаях, когда обстановка не столь эмоционально напряженная.  
Ученые считают, что психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к ним, позволяют более успешно вести себя во время таких испытаний, но и способствуют развитию навыков мыслительной работы в общем, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, управлять собственными эмоциями.

**Советы родителям:**

**Как помочь детям подготовиться к экзаменам?**

- не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после его сдачи. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным критерием его возможностей.

- старайтесь не беспокоить ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может на это эмоционально отреагировать.

-  подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, ведь чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних ребенку не мешал. Обратите внимание на его питание: во время умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

- помогите ребенку распределить темы для подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику изложения материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и составлять таблицы, чтобы упорядочить изучаемый материал. Основные формулы и определения можно выписать и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.

- Просмотрите различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество подобных сборников). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- во время тренировки по выполнению тестовых заданий приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять тогда у ребенка будет развит навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

- накануне сдачи ЕГЭ обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен как следует выспаться.

И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить благоприятные условия для занятий.

**Советы выпускникам:**

**Подготовка к ЕГЭ:**

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, ручки и т.п.  
Можно включить в интерьер желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картины, выдержанной в этих тонах.

- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние и вечерние часы. Составляя план подготовки на каждый день, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, какие именно разделы и темы.

- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен.

- Чередуй занятия и отдых; например, удобен следующий режим: 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал с помощью составления планов, схем, причем в письменном виде. Планы полезно писать и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- Выполняй как можно больше различных тестов по этому предмету. Таким образом ты ознакомишься с основными конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.

- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить планы ответов, остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне экзамена.**

Некоторые считают: для того, чтобы как следует подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней ночи. Это неверно. Ты уже устал, и не стоит переутомляться. Вечером накануне экзамена передохни: прими душ, сходи на прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого настроя». Ведь экзамен – это своеобразное состязание, в котором нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.  
На экзамен ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования.

**Во время тестирования**

**Сосредоточься!**  
После выполнения предварительной части тестирования постарайся сосредоточиться. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!**  
Сначала отвечай на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова  начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся энергия позднее будет направлена на решение более трудных вопросов.

**Пропускай!**   
Надо пропускать трудные и непонятные задания. Помни: в тексте много таких вопросов, с которыми  ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очки только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, из-за того, что задержался на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

**Читай задания до конца!**   
Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершать досадные ошибки в самых легких заданиях.

**Думай только о текущем задании!**   
Когда ты видишь новое задание, забудь о предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны между собой, поэтому знания, которые ты использовал в одном случае, как правило, только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Забудь о неудаче в прошлом задании (если  оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том,  что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

**Исключай!**   
Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти – семи (что гораздо труднее).

**Запланируй два «прохода»!**   
Рассчитай время так, чтобы потратить две трети всего отведенного времени на все легкие задания (первый «проход»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков в этих заданиях, а потом вернуться и спокойно подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй «проход»).

**Проверяй!**  
Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть хотя бы пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

**Угадывай!**  
Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

**Не огорчайся!**  
Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

При подготовке материала использовалась следующая литература:  
Н. А. Шукшин  «Психология счастья. Простые решения сложных вопросов», 2004г.