

Как успешно сдать сессию? Советы психолога

Очевидно, что экзамен - огромный стресс для всего студенческого организма. Помимо того, что это большая психологическая нагрузка (страх, чувство тревоги, неуверенность в своих силах и знаниях), это еще и физическая нагрузка: недосыпание, недоедание в период сдачи экзаменов неизменно приводят к физическому истощению организма. Для того, чтобы легко и просто сдать сессии, необходимо следовать некоторым простым правилам:

1. **Необходимо грамотно распределить силы.** Проанализировать, например, свое расписание: какой экзамен сложнее, какой проще. Кроме того, в процессе подготовки важно учитывать, что любой человек имеет свой биологический ритм. У каждого из нас подъем сил, настроения сменяется спадом. Разница в интервале, поэтому один без усталости может сидеть над учебниками полдня, другой — два часа, а кого-то уже через 20 минут тянет отложить конспекты в сторону. В любом случае свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил — учить, а когда активность идет на убыль — повторять пройденное.

2. **Избегать зубрежки.** Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улечиваться из памяти на экзамене. А чтобы этого не произошло, знания нужно систематизировать.

Запоминание материала - самая эффективная методика заключается в том, что все ответы на экзаменационные билеты предварительно несколько раз прочитываются, а затем на каждый вопрос составляется мини-конспект (или мини-план из 4-5 пунктов), который должен отражать последовательность изложения информации и включать в себя ключевые моменты данной темы, на которые следует обратить внимание.

После этого постарайтесь, опираясь только на этот план, мысленно выстроить свой ответ, воспроизвести ранее прочитанное. После подготовки по этой методике непосредственно на экзамене вам будет легче сосредоточиться и извлечь из памяти нужную информацию: на любой билет уже есть план, который произвольно всплывает в памяти. Можно дополнить описанную методику ещё одним простым, но эффективным приёмом. Суть его заключается в том, что информация, которую необходимо запомнить, рисуется в виде таблиц, схем, формул на листах бумаги. Затем эти листы развешиваются по комнате: на стену перед рабочим столом, на зеркало, на дверь. Высота, на которой они крепятся, - уровень глаз или чуть выше этого уровня, чтобы листы постоянно попадались вам на глаза. Буквально через несколько дней вы будете знать необходимую информацию наизусть. Весь секрет в том, что здесь срабатывает зрительная (образная) память, и запоминание происходит произвольно, как бы само собой.

И ещё один совет: исследования, проведённые психологами, показали, что процесс забывания имеет свои закономерности: через полчаса забывается 40% полученной новой информации, на следующий день - 34%, через неделю - 21%. Значит, с учётом этих особенностей человеческой памяти и надо планировать свою деятельность по подготовке к экзаменам. Повторение материала должно идти по такому плану:

1. первый раз сразу же после запоминания,
2. второй - приблизительно через час.
3. третий - через день.
4. четвёртый раз - через неделю.

При повторении материала обязательным является его проговаривание вслух.

3. Планирование отдыха – третье золотое правило успешного студента. Многие считают, что готовиться к экзаменам нужно, в буквальном смысле слова, не поднимая головы от учебников. Но это совсем не так. Не стоит бояться, что упустите время и что-то не успеете выучить. Наоборот, после отдыха работоспособность увеличится.

4. Уделите внимание своему питанию, которое должно быть полноценным и сбалансированным. Нельзя отказываться от обеда якобы из-за того, что нужно готовиться. Чувство голода не поможет хорошо усвоить изучаемый материал — скорее наоборот. На время сессии также забудьте о диетах. Ведь даже самая щадящая из них – стресс для организма, а тут еще экзамены. Двойная нагрузка! Исключите из меню энергетические напитки. Эффективность их, может, и высока, но недолговечна. Затем неизменно наступает упадок сил, с которым бывает трудно справиться.

**Надеюсь, что это вам поможет успешно сдать экзамены,
желаю всем удачи!**



С уважением, педагог - психолог
Нафикова Регина Римовна