

ІСПИТИ БЕЗ СТРЕСУ

(корисні поради досвідченого здобувача освіти)

I. Підготовка до іспитів

Систематично працюйте над виконанням навчальних завдань упродовж семестру, що допоможе уникнути «авралу» під час іспитів і збереже вашу нервову систему від перенавантаження.

Організуйте підготовку до іспитів за чітким планом (тижні, дні, години), щоб встигнути повторити всі екзаменаційні питання. Складаючи щоденний план підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатимете, які предмети, теми і питання. Спочатку потрібно визначити свої біологічні ритми («жайворонок» або «сова») і залежно від цього максимально завантажити ранкові або, навпаки, вечірні години, враховуючи періоди інтелектуального підйому і години спаду.

Перш ніж почати підготовку до іспитів, варто обладнати місце для занять: забрати зайві речі, зручно розташувати потрібні підручники, посібники, конспекти та ін.

Звичайно, добре починати – поки не втомилися, поки свіжа голова – з найскладнішого, з того розділу, що Ви знаєте найгірше. Проте, якщо Ви відчуваєте себе «не в настрої», навчатися не хочеться, нічого не запам'ятовується, корисно розпочати, навпаки, з того, що знаєте краще, із цікавого матеріалу і приємної роботи. Можливо, поступово це допоможе Вам увійти в робочу форму.

Коли раптом виникає страх перед іспитом (**«Я нічого не знаю з цього предмета!», «Усе це вивчити неможливо, і я ніколи не зможу запам'ятати цей матеріал!»**), треба різко встати, відвернутися від книг і конспектів, зробити кілька повільних глибоких вдихів і видихів і тільки потім почати справу. Корисно також спробувати переконати себе, як багато все-таки з цього предмета Ви вже знаєте, та усвідомити, скільки Вам ще треба буде вивчити матеріалу.

Найголовніше: ніколи не слід намагатися вивчити весь підручник напам'ять. Ваше завдання не визубрити, а зрозуміти. Тому концентруйте свою увагу на головних думках.

Готувати «шпаргалки» корисно, але навіть настанова на її використання ризикована, бо це негативно позначається на пригадуванні (особливо в екстремальних умовах, коли скористатися нею під час іспиту неможливо). Головне значення підготовки «шпаргалок» - це систематизація й оптимізація знань з конкретного предмета, що вже добре. Це дуже складна і важлива для учня робота, складніша і важливіша від «тупого», «методичного» і «спокійного» поглинання маси (точніше – «купи») навчальної інформації. Якщо учень самостійно підготував такі «шпаргалки», до того ж із настановою на краще запам'ятовування, то він іспити складати буде впевненіше, тому що в нього вже сформоване загальне орієнтування в складному матеріалі. Як це не парадоксально, але використання «шпаргалок» інколи дає змогу студентів під час відповіді краще демонструвати свої знання (точніше – орієнтування в знаннях, що набагато важливіше за «визубрені знання» і «відразу забутих» після складання іспиту). На жаль, багато учнів навіть у власних конспектах часто орієнтуються дуже погано.

Обов'язково робіть короткі, але регулярні перерви. **Відпочивати, не чекаючи втоми – кращий засіб від перевтоми.** Можна в цей час помити посуд, зробити зарядку, потанцювати.

Обійдіться без стимуляторів (кава, міцний чай, медичні препарати та ін.). Нервова система перед іспитом і так знаходиться у стані підвищеного збудження.

Увечері перед іспитом треба зайнятися будь-якою справою, яка відвертає увагу: прогулятися, покупатися, а вночі добре виспатися, уранці обов'язково поснідати – **останні 12 годин мають піти на підготовку не знань, а організму.**

Ідіть на екзамен як на справжнє свято – свято Ваших знань, розуму і кмітливості, думкою малюйте собі картину найлегшого білета і правильної відповіді.

Удосконалюйте свою психологічну компетентність, зокрема, як психологічно грамотно поводитися під час іспиту. *Прочитайте поради психологів (Фадеев М. Ю., Голушко О. О. Не*

хвилюйтесь – у Вас екзамени // *Практична психологія та соціальна робота.* – 2003. - № 2/3. – С. 112-119; 2004. - № 2. – С. 67-73; 2005. - № 5. – С. 71-72; 2005. - № 6. – С. 78-80).

2. Ефективна поведінка під час іспиту

Будьте впевненими у власних силах і продемонструйте це екзаменаторові (ходою, поставою, мімікою, позитивними емоціями). **В екзаменаційній кімнаті, як і на стадіоні під час змагань, потрібна витримка і воля до перемоги! Не відчаюйтеся при невдачах! Прагніть до перемоги!**

Взявши екзаменаційний білет, сядьте на своє місце і неквапливо ознайомтеся зі змістом усіх контрольних питань і практичних завдань (цим самим Ви даєте команду пам'яті на пригадування). Починайте готуватися з тих питань, які видаються хоч трохи, але легшими для Вас.

Щоб пригадати матеріал максимально детально, розпочинайте з попереднього плану відповіді, який у процесі підготовки уточнюватиметься. Складіть список усіх нюансів, яких Ви хочете торкнутися у своїй відповіді. Пишіть навіть те, що може на початку здатися непотрібним – це допоможе Вам у процесі письма пригадати ще які-небудь факти. Якщо Вам вдалося це зробити, відразу відчуєте деяке емоційне полегшення. Ваші дії стануть спокійнішими, а пам'ять і мислення почнуть працювати чіткіше і ясніше.

Не намагайтеся зразу повністю написати відповідь на одне питання. Якись деталі (доповнення) можуть пригадатися, коли будете працювати над наступним завданням. Лише не забувайте бодай схематично фіксувати їх на аркуші.

Якщо більше нічого Ви не можете пригадати, а час ще залишився, уважно послушайте відповіді своїх однокурсників, запитання і коментарі екзаменатора (бувають випадки, коли хтось починає відповідати на Ваше запитання або почута інформація може наштовхнути на правильну відповідь).

Коли наступною буде Ваша черга йти відповідати, перегляньте ще раз усі свої записи і доопрацюйте остаточний варіант плану розкриття кожного питання. Краще це зробити на чистому аркуші, щоб схему відповіді міг зразу помітити викладач. Цим Ви продемонструєте свою організованість і методичний склад розуму. Поки будете переписувати, можуть з'явитися нові думки, які дадуть змогу ширше і глибше розкрити питання. Скоротіть роботу екзаменатора – зрозумілий і чіткий почерк на Вашому аркуші просто необхідний.

Вступ має бути дуже коротким – 1-2 фрази (якщо Ви хочете підкреслити важливість і складність свого питання, то не говоріть, що воно складне і важливе, а покажіть його складність і важливість). **Якщо можливо, сформулюйте коротку відповідь (провідну ідею) на все питання в першому ж реченні Вашої відповіді.** Таким чином, Ви покажете екзаменатору, що зміст питання Вам зрозумілий і Ви маєте правильне уявлення про предмет розповіді.

Якщо питання складається з кількох частин, назвіть кожну з них і підкресліть аспекти, які Ви готові розкрити, тоді екзаменатор зможе швидко переглянути Вашу роботу і відразу побачити зміст Вашої відповіді.

Намагайтеся включати у свою відповідь дати, прізвища вчених, назви періоджерел з цієї проблеми тощо. Знання фактичного матеріалу засвідчує Вашу обізнаність і привертає увагу екзаменатора.

Відрідайте послідовно згідно з планом, не забудьте зробити наприкінці висновок. Стежте за точністю своїх висловлювань і правильністю вживання наукових термінів. Не намагайтеся розповісти побільше, прискорюючи темп відповіді, але і не мимрять.

Не демонструйте зайвого хвилювання і не напрошуйте на співчуття.

Будьте особливо уважні до всіх питань викладача, до найменших його зауважень. Він допоможе Вам пригадати новий і додатковий матеріал. Скористайтеся його підтримкою. І аж ніяк його не перебивайте!

Не бійтеся додаткових питань – найчастіше викладач використовує їх як один із способів допомогти Вам або заощадити час. Якщо Вас перервали, а, оцінюючи, зауважують на пропуск

важливої частини матеріалу, не обурюйтесь, а покажіть план своєї відповіді, де ця частина розміщена трохи пізніше від того, на чому Вас перервали.

Перш ніж відповідати на додаткове запитання, необхідно спочатку правильно його зрозуміти. Для цього потрібно хоча б трохи подумати, іноді перепитати, уточнити правильність Вашого розуміння поставленого питання.

Будьте доброзичливі і тактовні, навіть якщо до відповіді Ви не готові (це провина не викладача, а Ваша, і перескладати іспит Ви будете цьому самому викладачеві).

Прислухайтесь до порад досвідчених здобувачів освіти, що робити, якщо...?

- Якщо Ви витягли питання, з якого можете сказати дуже небагато, не впадайте у відчай, а відразу починайте записувати все, що коли-небудь чули з цього приводу. З отриманого матеріалу продумайте план відповіді.
- Якщо взагалі нічого не знаєте з першого питання, не говоріть про це зразу викладачеві, а почніть відповідати з другого питання. Після успішної відповіді на нього можливо ще щось зможете пригадати і з першого питання.
- Якщо Ви вже майже скінчили відповідати і ось, нарешті, згадали, про що хотіли сказати або забули сказати, нічого страшного. Закінчіть говорити те, про що говорили, а потім скажіть те, що пропустили. У цій ситуації розпочати можна так: *«Повернімося до...», «Я хотів би додати...» або «Крім того, треба сказати, що...», «Варто підкреслити...».*
- Якщо Вас не слухають, не сприймайте це як особисту образу, не шукайте причини в собі. Екзаменатор також може відволіктися, а тому відповідайте далі.
- Якщо Ви обмовилися і присутні почали сміятися, не переживайте. Посмійтеся разом з усіма – і все. Якщо ж помилку, крім Вас, узагалі ніхто не помітив, говоріть далі нібито нічого не трапилося.
- Якщо Вам ставлять додаткове запитання, не розгублюйтесь, не кваптеся з відповіддю. Можете сказати, що Вам треба трохи подумати. Чітко визначте тему відповіді, якої вимагає питання. Сформулюйте відповідь про себе і почніть відповідати вголос.

Звичайно, пам'ятайте також про почуття гумору – нехай воно не оминає Вас і під час іспитів.

З повагою практичний психолог Яна МАКОГОНЮК