



Психологическая подготовка к экзаменам

➤ ***Во-первых***, необходимо сказать себе, что легкое волнение перед экзаменом – это вполне естественное, нормальное состояние

➤ ***Во-вторых***, стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене.

➤ ***В-третьих***, за несколько дней до экзамена полезно проиграть с кем-нибудь эту ситуацию (с родителями, или друзьями: как вы держитесь при ответе, что говорите, пусть вас поспрашивают).

➤ ***В-четвертых***, экзаменатор может отвлечься от содержания вашего ответа, но при этом продолжает реагировать на голос отвечающего: если он звучит уныло, неуверенно, это может отразиться и на оценке.

➤ ***Надо понять***: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо готовился и многое знаешь.

Как вести себя на экзамене

1. Начинать готовиться с более легкого вопроса или задания

2. Не тратить много времени на подробные ответы по первым вопросам, иначе другие задания останутся невыполненными

3. На устном экзамене обязательно сначала составить схему ответа, чтобы затем системно и красиво представить ответ, иначе у экзаменатора может сложиться впечатление, что вы «льете воду», повторяетесь, не уверены в себе

4. Писать разборчиво, подчеркнуть в ответе главные мысли и даты, чтобы это бросалось в глаза

5. В готовом ответе должно быть вступление, основная часть и заключение (выводы).

6. Письменную работу проверьте!

Приемы запоминания

• Материал запомнится лучше и надолго, если вы его будете разбивать на группы, по смыслу, ассоциациям

• Напоминайте себе то, что вы уже выучили опорными фразами: «Здесь я учил про... Здесь написано о...» и т.п. На экзамене вы быстрее и легче вспомните знакомый материал, опираясь на такие образные «подсказки» собственной памяти

• Выделите главные, ключевые понятия: формулировки, тезисы, заглавие, сравнения, цифровые данные и т.д.

Мы запоминаем лучше:

- **ту информацию**, которую мы хорошо понимаем, осознаем (важно не выучить дословно, а понять);

- **ту информацию**, которой мы постоянно пользуемся;

- **то**, что нам нравится, интересно;

- **то**, что было прервано, связано с каким-то событием (мы уже автоматически запомнили то, к чему надо вернуться, возобновить, продолжить).

Желаю удачи
на экзамене!

