

Людмила Петрановская

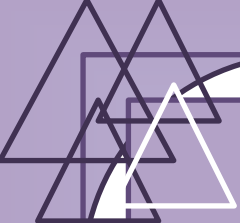
ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ЖДЁТ ЭКЗАМЕН?

ЧАСТЬ 2
ВЫПУСКНИКУ

Книга расскажет старшеклассникам и их родителям как во время процесса подготовки к экзаменам не утратить душевного равновесия и избежать скандалов в семье.

Учащимся книга поможет выучить материал и показать свои знания во время сдачи экзаменов, а родителям – правильно поддерживать своего ребёнка в этом важном и сложном жизненном испытании.

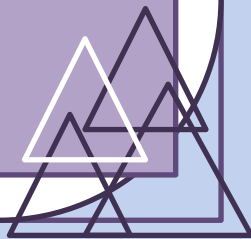
«Есть упоение в бою
И бездны мрачной на краю.
А.С. Пушкин



Слово «экзамен» у большинства людей вызывает неприятное чувство.

Между тем легко посчитать, что обычный человек с высшим образованием сдаёт за всю свою жизнь не меньше сотни экзаменов и зачётов. А если он ещё учился в музыкальной школе, поступал в институт несколько раз, или получил два образования, или сменил страну проживания, или повышал квалификацию...

Экзамены или что-то подобное теперь уже сдают и при поступлении в хорошую школу, причём не только в старшие классы, но даже на подготовительное отделение. Только что из роддома ещё пока без экзаменов выписывают. Словом, экзамены – неотъемлемая часть жизни (само по себе это ещё не повод относиться к ним хорошо – поход к зубному врачу тоже неотъемлемая часть жизни, однако ...).



Поскольку от экзаменов нам никуда не деться, самое разумное – научиться сдавать их так, чтобы иметь хороший результат, свести к минимуму вредные последствия и, может быть, даже получить удовольствие. Это и есть наша задача: найти свой способ сдавать экзамены без лишних мучений, опираясь на знания психологии.

ОЦЕНИТЬ МАСШТАБ ЗАДАЧИ

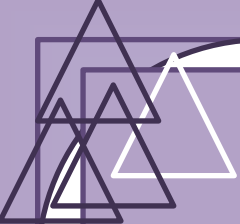
Подготовка к любому экзамену должна начинаться с вопросов самому себе. От ответов на них зависит стратегия ваших действий.

Преподаватель: Кто первым выйдет отвечать, тому оценку на балл выше.

Студент (вставая): Ладно, ставьте мне тройку, я уйду...

Вопрос первый: что мне нужно от этого экзамена: только сдать и получить оценку, а потом все можно забыть, или этот материал мне хотелось бы усвоить прочно, надолго? Если вы сдаёте как обязательный ЕГЭ глубоко нелюбимую вами химию, а поступать собираетесь в музыкальное училище, это одна ситуация и одна стратегия. Если вы сдаёте физику, которую собираетесь изучать в университете, - это другая. Скорее всего на этот вопрос и так каждый отвечает себе, только неосознанно. Но лучше всё же этот выбор обдумать и объяснить, например, родителям. Всё знать в равной степени невозможно, и не стоит себя за это винить и доводить до изнеможения зубрёжкой неинтересного и малопонятного. С другой стороны, не спешите объявить какой-то предмет совершенно ненужным: в любом есть некая центральная, самая важная часть, которую стоит знать и понимать любому культурному человеку. Например, можно не уметь решать задачи на превращение веществ, но не знать, как устроена таблица Менделеева и в чем смысл её открытия – неприлично, даже если вы скрипач.

Вопрос второй: какой результат для меня желателен, и какой приемлем? Очень часто не различие этих двух уровней приводит к ненужному стрессу, особенно это свойственно хорошим, добросовестным ученикам (а ещё больше родителям). Понятно, что хорошо всегда получать только пятёрки. Но в одном случае это не только желательный, но и единственно приемлемый результат – скажем, если поступить в какой-то вуз возможно только с высшими баллами по этому предмету, а в другой приемлемый результат может быть гораздо ниже – например, тройка на обязательной ЕГЭ по математике для будущего скрипача. Это не значит, что нужно стремиться сдать экзамен на тройку. Это просто значит, что единственный способ получить более высокую оценку – довести себя до нервного истощения и забросить подготовку к вступительному экзамену по скрипке, лучше пусть будет тройка. И это решение (еще раз уточню: не решение получить тройку, а решение не считать тройку концом света) лучше принять заранее. А в расслабленном состоянии, глядишь, и химию найдёшь не такой уж неприятной наукой, и сдашь неплохо. Или, например, вы знаете, что с трудом пишете тексты, вас пугает эссе как часть экзамена. Стоит ли ставить перед собой цель «научиться хорошо и легко писать за оставшиеся полгода до ЕГЭ», если вы не научились за все предшествующие 10 лет в школе? Вряд ли вы с такой нелюбовью к сочинительству нацелились на журфак, правда? Значит, не пытайтесь научиться «хорошо писать» вообще, нужно научиться просто сносно писать эссе, используя домашние заготовки. Шедевр вы не напишете, но приличный балл получить вполне возможно.



Как соотносится приемлемый результат и нынешнее состояние знаний по предмету? От этого зависит объём предстоящей работы, а значит, планирование времени. Ведь если у кого-то серьёзные проблемы с грамотностью, что-то предпринимать нужно заранее: начать заниматься дополнительно, пойти на курсы, найти репетитора. Или, например, решение задачи по физике, химии, математике нужно начинать задолго до экзамена, это требует времени, «наскоком» тут ничего не сделаешь.

Что понадобится: время, учебники, информация? Важно сориентироваться заранее – тем раньше, чем важнее результат экзамена и чем объёмнее материал.

НО ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НЕ СДЕЛАЛИ ЭТО ВОВРЕМЯ, ВСЁ РАВНО НАЧИНАЙТЕ ДУМАТЬ ОБ ЭКЗАМЕНАХ ИМЕННО С ЭТОГО. ПРОСТО ДУМАЙТЕ И РЕШАЙТЕ.



«БУЛЬОН» – «ПОГРУЖЕНИЕ»

«ШТУРМ»

-Как продвигается подготовка к экзамену?

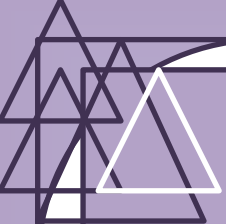
- Ну, я уже выбрала туфли, в которых на него пойду.

Первое важное дело вы сделали: сформулировали себе задачу, задали критерии успеха, распланировали время. Теперь можно переходить к собственно подготовке.

Психологическим стартом собственно подготовки обычно становится чтение списка экзаменационных тем. В этот момент аморфное поле «предмета вообще» заменяется конкретным набором тем, о каждой из которых можно сказать: это знаю, это нет. Вот с этого и нужно начинать подготовку к любому экзамену: внимательно прочитать перечень тем, о каждой из которых можно сказать : это знаю, это нет. Вот с этого и нужно начинать подготовку к любому экзамену: внимательно прочитать перечень тем и оценить по каждому состоянию своих знаний. Вы увидите , что на какой-то вопрос могли бы ответить хоть сейчас, а другую тему проболели и весьма смутно представляете себе, о чем вообще идёт речь. Нет нужды объяснять, что выяснять это обстоятельство за месяц до экзамена, а не за день очень важно.

Первая – стадия **«первичного бульона»** – начинается задолго до экзамена. Это постепенное накопление сведений по предмету, причем не только на уроках. Вы читаете художественную и научно-популярную литературу, смотрите телевизор, лазите по Интернету, общаетесь с друзьями, посещаете кружки – и потом, с удивлением обнаруживаете, что знаете то, чего не учили. Поэтому если хотите начать готовиться заранее – читайте не учебник, а всё то интересное, что сможете найти по предмету: статьи в журналах, энциклопедии, тематические форумы. Пусть «бульон» варится. Когда вы ориентируетесь в теме в целом, знаете основные понятия, события, факты, открытия, и тексты учебника будут запоминаться лучше, потому что многие факты для вас «оживут» – станет понятен их смысл и роль, видны связи между событиями или понятиями.





Вторая стадия – стадия «погружения» – самая ответственная, это собственно целенаправленная подготовка к экзамену, те несколько дней, которые отведены на неё в расписании. От того, сумеете ли вы правильно распределить нагрузку в эти три-четыре дня, зависит ваш успех. Именно в это время вы систематизируете свои знания по предмету, ликвидируете пробелы, обрываете уверенность.

Третья стадия – стадия «штурма», или «взятия на абортдаж» – сводится к запоминанию того, что нужно запомнить, и латанию последних «дыр» в ваших знаниях. Эта работа приходится на последний день перед экзаменом, что позволяет свести забывание к минимуму. Понятно, что третья стадия имеет смысл только если раньше уже создан прочный фундамент и в предмете вы хорошо или хотя бы сносно ориентируетесь. Запоминать глаголы исключения на «ить», не представляя, что такое сопряжение, было бы в высшей степени странно (хотя многие именно так и поступают). На этой стадии могут очень пригодиться мнемонические техники (приёмы запоминания).



СТАДИЯ «ПОГРУЖЕНИЯ»

До экзамена осталось три-четыре дня. Это время, которое свободно от всех прочих дел и должно полностью уйти на подготовку к часу «Х». Как использовать эти дни максимально эффективно?

Студент выучил все билеты по философии, но не пошёл на экзамен, потому что всё суeta сует, жизнь не имеет смысла и люди лишь пылинки в бескрайней Вселенной

Итак, вот вам правильное распределение времени: первый –второй день – общие вопросы, решение задач, использование консультации. Потом еще два дня – частные вопросы. Вечер последнего дня (от часа до нескольких часов, в зависимости от предмета) – заучивание.

КАК ЗАПОМИНАТЬ

Отличительная
особенность памяти у
студента: не знал, но
вспомнил

**Лучший способ запомнить – понять и
прочувствовать.**

Представьте себе такой эксперимент (а в свободное время попробуйте его провести). Сначала человеку читают список из 10 случайных слов и через некоторое время просят повторить его. Потом предлагают связный текст из такого же количества слов. Потом текст тоже текст, но стихотворный или содержащий яркие образы, игру слов. В каком случае воспроизведение будет более полным - нетрудно догадаться.

Поэтому важно использовать все возможности, чтобы изучаемый материал воспринимался осмысленно и вызывал у вас интерес. Вам будет трудно выучить историю сражения, если вы не представите себе того кипения страстей, которое было с ним связано. Любая тема будь то физика, литература или биология, сведётся для вас к набору скучных определений, если вы не знаете о разных точках зрения на этот вопрос и не имеете своего мнения.

История любой науки – это история борьбы идей, история находок и разочарований, кажущихся успехов и подлинных прорывов к истине.



Психологи хорошо изучили проблему забывания и выяснили, что есть «критические моменты», после которых процент оставшейся в голове информации резко падает.

Необходимость повторения

Через несколько минут забывается примерно четверть, через несколько часов – половина, через сутки – три четверти информации. Так вот, если именно в эти ответственные моменты информацию повторить, она забывается гораздо меньше.



Принципы помогающие усвоить информацию:

- 1) интерес, выделение научной или исторической интриги;
 - 2) Эмоциональное восприятие, попытка «прожить» проблему;
 - 3) Критическое отношение, стремление ничего не принимать просто на веру, выработка собственного мнения по каждому вопросу;
 - 4) Активное состояние памяти, сначала попробуй вспомнить сам, потом читай;
 - 5) Установка, настрой на запоминание;
 - 6) Повторение прочитанного в «критические моменты».
- 

Один из самых распространённых способов – привязать последовательность чисел и слов, которую нужно запомнить, к какому-то известному ряду и вспоминать каждый элемент опосредованно .

Основные мнемонические приёмы

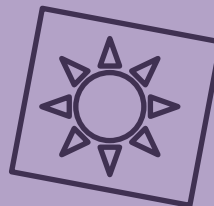
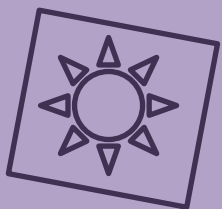
Опосредованное запоминание особенно удобно, когда речь идёт об исторических датах. Можно выучить несколько опорных самых важных дат, а всё остальное отсчитывать от них: через год после, за пять до. Это не только легче запомнить, но и помогает представить себе целостную картину событий. Хорошо использовать сопоставление дат: например, год начала войны совпадает с годом рождения известного поэта или в то десятилетие, когда в одной стране бесчинствовал тиран, в другой был расцвет наук и искусства.

В стихотворных «запоминалках» используется свойство нашей памяти лучше хранить более структурированный текст. Сами ритм и рифма «подсказывают» нужные слова. Например, запомните последовательность цифр 9124820 легко, если представить её в виде рифмовки: «Девятсот двенадцать // сорок восемь двадцать».



Хороший способ запомнить что-либо – привлечь воображение. Если вам никак не даются, например, разряды сочинительных союзов, представьте себе три дома: в одном жильцы-коллективисты всё время ломают стены, чтобы соединиться, в другом индивидуалисты ставят перегородки, чтобы разделиться, а в третьем все просто вредные и замышляют что-то против соседей. И вы уже не забудете, что союзы бывают соединительными, разделительными и противительными. Этот способ очень хорош для работы со словами исключениями: сочините с ними историю или представьте себе картину, в которой, например, ростовщик Ростислав из Ростова заботливо поливает росток. Если росток будет не простым, а зелёным от долларов, которые на нём распускаются вместо листьев, профессию Ростислава вы уже не забудете.





Использование зрительного образа вообще очень эффективно, ведь у большинства людей лучше всего развита зрительная память. Включите то, что нужно запомнить, в рисунок, или напишите яркими цветами, или составьте из цифр узор – если вы принадлежите к большинству, для воспроизводства информации вам нужно будет только взглянуть на «внутренний экран» своей зрительной памяти.

Лучше запоминаете со слуха? Тоже есть выход: попросите кого-то почитать вам вслух, с выражением, или запишите своё чтение на диктофон и прослушивайте, например в транспорте. По иностранным языкам и гуманитарным предметам сейчас есть множество прекрасных аудиокурсов, только важно учесть, что на прослушивание текста нужно в несколько раз больше времени, чем на его чтение глазами про себя, поэтому слушать аудиокурсы нужно начинать заблаговременно.



Приходите на экзамены со
свежей головой: во многом
придётся разбираться
впервые.

Фольклор физтеха МГУ

Слово «экзамены» всегда вызывает в памяти образ бледного изможденного отрока с чёрными кругами под глазами. Многие считают, что недосыпание и работа «на износ» - неперенные спутники экзаменационной поры . Видимо, совсем избежать перенапряжения невозможно, да и нет ничего страшного в том, чтобы раз в год поработать в полную силу. Но вот подрывать своё здоровье – это уже лишнее.

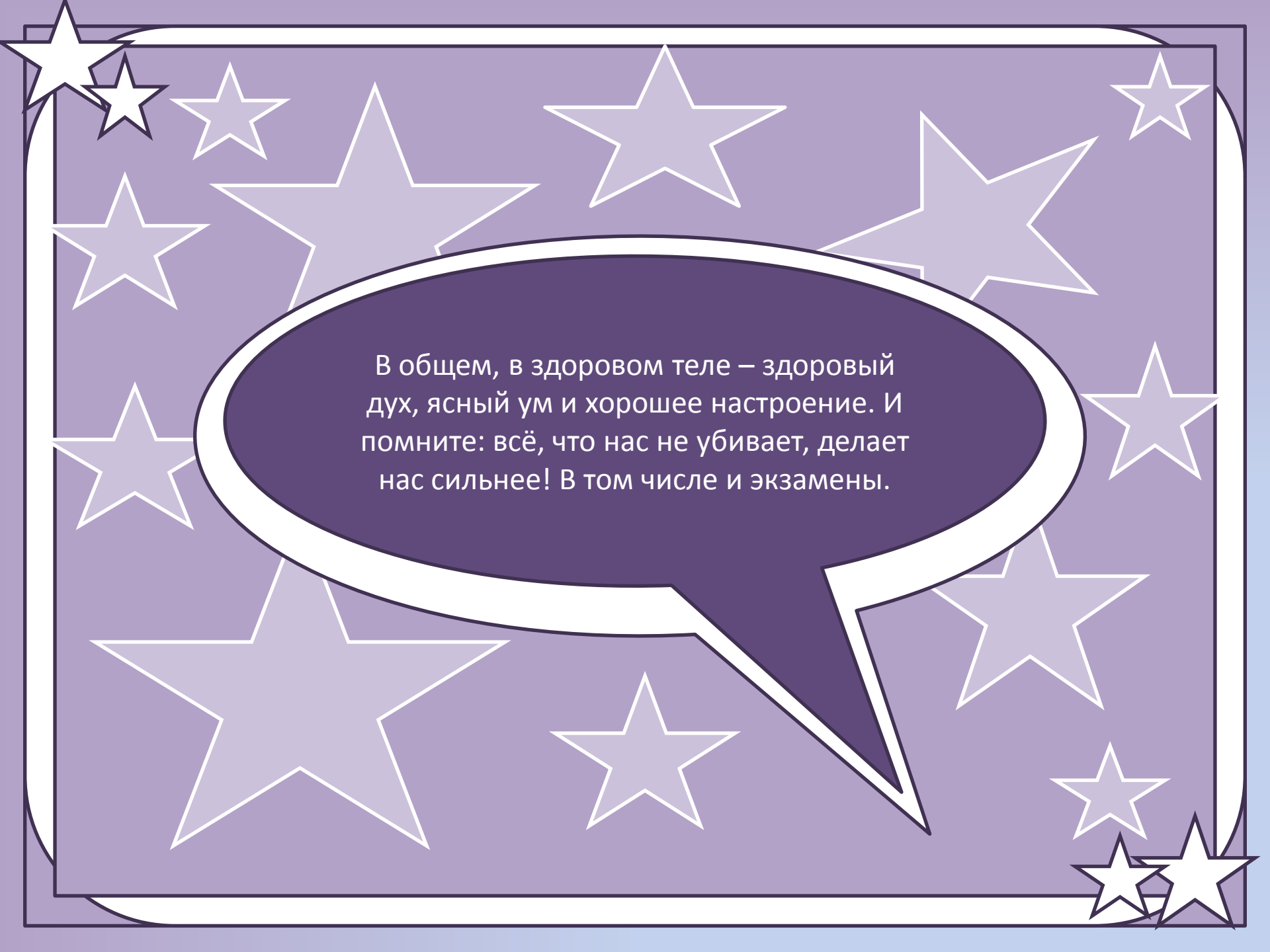
СОН. Люди по-разному переносят недостаток сна. Кто-то может легко день за днём спать по несколько часов, а кому-то даже незначительное сокращение сна – адская мука. Если вы принадлежите к последнему типу, даже не пытайтесь увеличить время подготовки к экзамену за счёт сна – будет только хуже, вы перестанете соображать, а ваша память не будет успевать «упаковывать» новую информацию, поскольку именно во сне наш мозг переводит впечатления дня на склад долговременной памяти

Как бы ни был велик объём работы, обязательно нужно отдыхать. Сидите с книгой – каждые несколько минут дайте отдых глазам (закройте, посмотрите вдаль, в окно, например), каждый час – телу (потянитесь, походите, сделайте пару упражнений), каждые несколько часов – голове (погуляйте с собакой, сходите в магазин, поешьте, примите душ, послушайте музыку). Каждая минута своевременного отдыха окупается значительно большим временем эффективной работы. Впрочем, есть виды отдыха, которые противопоказаны во время подготовки к экзаменам: это всё, что связано с напряжением глаз, умственной работой и сильными переживаниями.

Помимо неправильного отдыха, частыми спутниками экзаменационной горячки становится злоупотребление стимуляторами: кофе, колой, таблетками. Имейте в виду: помогая чувствовать себя бодрее, подобные вещества одновременно усиливают волнение и страх, а заодно истощают нервную систему.

Ещё больше, чем стимуляторы, опасны успокоительные. Во-первых, они снижают скорость и эффективность мышления, и, наглотившись транквилизаторов, вы можете превратиться в «тормоза».

Успокаивайтесь здоровыми способами: прогулкой, травяным чаем с мёдом, любимой музыкой.



В общем, в здоровом теле – здоровый дух, ясный ум и хорошее настроение. И помните: всё, что нас не убивает, делает нас сильнее! В том числе и экзамены.