

Советы психолога «Как успешно сдать сессию»

Сессия - огромный стресс для всего студенческого организма, большая психологическая нагрузка.

Как справиться с этим?

Выяснить как можно больше о том, что вас ждёт:

- Узнать, что и когда нужно сдавать (зачёты, экзамены), составить график. Забить график в компьютер и смартфон, чтобы всегда был под рукой. Для наглядности его можно даже распечатать на листе и повесить на стену.
- Выяснить условия допуска к каждому испытанию. Записать условия прямо в графике, под конкретным экзаменом или зачётом.
- Узнать у преподавателей, какими источниками (лекциями, учебниками, статьями, монографиями) лучше пользоваться для подготовки к экзаменам.

Для борьбы с растерянностью перед сессией после этапа сбора информации необходимо продумать свои дальнейшие действия:

- Что мне надо сделать, чтобы подготовиться к сессии?
- Где взять нужные учебные материалы?
- Как лучше готовиться к сессии, чтобы всё успеть, какие методы подготовки применять?

Грамотно распределяйте силы. Для этого нужно проанализировать, свое расписание: какой экзамен сложнее, какой проще. В процессе подготовки важно учитывать свой биологический ритм. У каждого из нас подъем сил, настроения сменяется спадом. Свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил — учить, а когда активность идет на убыль — повторять пройденное.

Избегайте зубрежки. Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться 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.

Можно информация, которую необходимо запомнить, нарисовать 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.

Исследования, проведенные психологами, показали, что процесс забывания имеет свои закономерности: через полчаса забывается 40% полученной новой информации, на следующий день - 34%, через неделю - 21%. С учётом этих особенностей человеческой памяти повторение материала может идти по такому плану:

1.
 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.

Если вам предстоит сдавать экзамен в форме тестов, надо предварительно потренироваться и решить некоторое количество аналогичных.

Обязательно сходите на предэкзаменационную консультацию, которая проводится за день или два до самого экзамена. Постарайтесь заранее четко сформулировать вопросы преподавателю.

Планирование отдыха - золотое правило успешного студента. Не стоит бояться, что упустите время и что-то не успеете выучить. После отдыха работоспособность увеличится.

Уделите внимание своему питанию, которое должно быть полноценным и сбалансированным.

Как вести себя на экзамене

1. Не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам билета. Сосредоточь своё внимание на том, что ты можешь сказать.
2. При ответе на вопросы билета, настрой себя, повторив несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: «Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечаю на все вопросы».
3. Постарайся не проявлять своё волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает.
4. Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе "Стоп!" Это слово нужно произнести вслух как команду.

Всегда помни: всё, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями.

Скорая помощь при остром стрессе.

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше сока.
2. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите кистями, руками, ногами.
3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, животом.
4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.
5. Переведите нервное напряжение в мускульное - пробегитесь и помашите руками.
6. Помассируйте тело - прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипите руки, ноги, тело, разотрите шею.
7. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.
8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.
9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще проживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!» Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.
10. Закройте глаза. Мысленно, представьте себе, тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Это, то место, которое психологи называют «Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.
11. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

Смотри на всё в перспективе. В данный момент экзамены кажутся тебе самым значительным событием, но с точки зрения всей твоей дальнейшей жизни – это всего лишь решение очередной жизненной задачи.