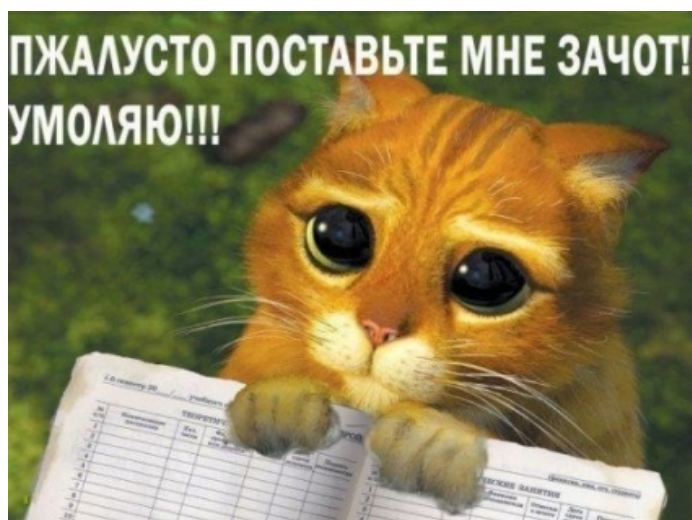




[Полезные советы](#) / [Немного полезных советов](#) / [Как сдать экзамен: психологические приемы](#)

Как сдать экзамен: психологические приемы

Сессия – один из самых напряженных периодов в жизни студента, причем уровень успеваемости в институте не является индикатором того, насколько нервничает испытуемый. Зачастую студенты с завышенным порогом ответственности переживают больше остальных. Но, как показывает практика, такие переживания способны «нейтрализовать» успешность даже самого лучшего ученика.



По закону подлости, который активизируется в самые ответственные моменты нашей жизни, по различным неожиданным стечениям обстоятельств, случайной забывчивости и без того нервничающие студенты попадают в нелепые ситуации, которые после экзамена и сессии становятся предметом всеобщих обсуждений и баек, передаваемых от курса к курсу.

Унифицировать способы общения с преподавателями на экзамене невозможно – все люди разные, особенно преподаватели и студенты. Но есть некоторые психологические приемы, о которых стоит помнить всегда.

Не показывай, что ничего не знаешь. Неуверенность это самый главный враг студента. Как человек с опытом преподавания иностранного языка, могу смело заявить, что всегда видно неуверенных и неготовых студентов – они ерзают на месте, постоянно перекалывают листки на парте, отводят взгляд в сторону, сидят «до победного» и тянут с ответом. Избегайте этого. У преподавателя формируется ответная реакция на эту неуверенность и желание завалить вопросами студента. Но сразу же появляется здоровое уважение к тем, кто хоть слабо подготовлен, но пытается делать уверенный вид – у особо старательных это получается.

Не молчи, говори. Не нужно буквально это понимать и говорить о чем попало – это тоже даст отрицательный результат, но и в рыбу не надо превращаться. Бывают студенты, которые получают положительную оценку только за свое обаяние, умение «заболтать», развить дискуссию с преподавателем, показать ему, что может они и не до конца разобрали материал, но, все же, имеют понимание, а главное - заинтересованность. Важно высказывать свое мнение, опять же в рамках обсуждаемой темы. Это покажет, что вы, как любите говорить преподы, «пропустили тему через себя». При этом надо стараться показать, что вы работаете, стараетесь, ведь за красивые глаза редко ставят оценки, чаще их зарабатывают за счет логичных

ответов на экзамене.

Говори, но следи за языком. Как уже упоминалось выше, говорить нужно, но при этом обращая внимание на речь. Общеизвестным является тот факт, что люди, которые умеют находить общий язык с кем-то, говорят с людьми на «их» языке. Кроме того, экзамен это все же этап оценки знаний по академическим предметам, предполагающим научный стиль общения с экзаменатором. Избегайте постоянных междометий, слов-паразитов, долгих пауз – даже если вы и знаете материал наизусть, надо уметь себя правильно «подать», в том числе и тему, по которой вы «отчитываетесь».

Помни, экзамен – деловое мероприятие. Необходимо придерживаться делового стиля в общении и в одежде – это важные атрибуты на экзамене. Одежда и внешний вид должны соответствовать мероприятию, общение происходить на научном языке – это элементарные требования, которые будут вашими помощниками и будут сглаживать некоторые нюансы, например, волнение. Вспомните, как преподаватели умиляются даже самым заядлым троечникам, когда видят их в строгом костюме; а как бы любой осудил девушку в нарочито короткой юбке? Дело не в каких-либо принципах и устоях, а в атмосфере события (конечно, если вы сдаете экзамен в театральном или цирковом училище, то, возможно, наоборот, строгий костюм будет не к месту).

Будь уверен, но не нахален и не спорь. Уже много раз говорилось об уверенности, но ее следует отличать от излишнего напора, нахальности и пустых споров с экзаменатором. Все опять же должно быть в меру. Иногда спорить нужно, доказывая свою точку зрения научными фактами, исследованиями, официальными цифрами и статистикой. Если же вы спорите о том, что вашей соседке по парте и так всегда завышают оценки, то это разозлит преподавателя, и он решит поскорее избавиться от шумного «раздражителя», компрометирующего его честность перед студентами. Согласитесь, этим вы ничего не добьетесь. Уверенность никогда не помешает.

Боязнь на экзамене присуща всем. Как говорил Сократ: «Я знаю, что я ничего не знаю», - с этим периодически сталкивается каждый. Но всегда нужно здраво оценивать текущее состояние знаний в рамках сдаваемого предмета.

Не паникуйте, что ничего не знаете. Переживания могут оказаться пустыми хлопотами, но вы при этом настолько «накрутите» себя, что можно все перепутать, забыть, недосказать. Ведь с кем не бывало – после экзамена вспоминается все, что когда-то слышал или читал, учил по билету, который попался. Но вот на экзамене это никак не всплывало в памяти. Но, увы, оценка поставлена, препода не догонишь и не расскажешь на ходу все, что вспомнил. Поэтому паника ваш злейший враг, а спокойствие и рассудительность – первые помощники. Вспомните про различные техники дыхания, самоуспокоения – на экзамене очень помогает!

Таких «приемов» может быть много, самое важное, что должен понимать студент любого возраста, это то, что экзамен - оценка ваших знаний, которые вы получили за семестр или учебный год. Поэтому, чтобы не сойти с ума в ночь перед экзаменом, не уснуть от излишне выпитой валерьянки (кстати, поосторожнее с успокоительным) – решайте вопросы по мере их поступления и готовьтесь заранее к экзамену. Учите, читайте, изучайте – всегда приятно быть развитым человеком (кто-то может скажет «нет», но явно слухавит).

Кроме того, экзамен это также испытание и для преподавателя. То, как он вас смог научить, отражается в Вашей оценке. Поэтому он тоже переживает за вас, нервничает, понимает, что плохие оценки это настоящее расстройство. Хотя опять же все относительно.

Наверное, каждый студент расставляет для себя приоритеты сам – кто - то «работает» в течение всего семестра, а во время сессии легко получает «зачеты» и «пятерки», а кто-то «гуляет», но сессия становится самым ужасным событием. Что выбираете Вы, зависит от Вас.

Ни пуха, ни пера всем!!!

Ангелина Соболевская