

Запомнить быстро и эффективно

Готовимся к экзаменам правильно

Как подготовиться к экзаменам, чтобы сдать их с наилучшим результатом, как с легкостью запомнить большое количество материала и стимулировать умственную активность, рассказывает Наталья ТРУХАЧЕВА, педагог-психолог социально-педагогической и психологической службы МГУ им. А.А. Кулешова.

● **Наталья Анатольевна, когда студенту следует начинать готовиться к экзаменам? Как распланировать день, чтобы успеть не только выучить материал, но и оставить место для отдыха?**

– Владение ситуацией экзамена начинается задолго до самого экзамена. Чем лучше вы учитесь в течение года, чем тщательнее готовитесь во время сессии, тем лучше сдадите ее.

Что касается методов работы с учебным материалом, есть несколько вариантов. Для начала необходимо проанализировать, как вы готовитесь, какие способы используете и эффективны ли они. Важно также структурировать изучаемый материал: хотя бы кратко обозначить, что изучает предмет, на какие темы он разбит и что в себя включают его разделы и подразделы. И уже на основе этого анализа можно изучать предмет подробнее.

Обычно студенту кажется, что времени выучить все ему не хватит, ведь впереди еще 350 вопросов, а на подготовку останется всего несколько дней... Не паникуйте и старайтесь относиться к ситуации спокойно, но не для того, чтобы оставить учебу на последний день. Определитесь, сколько вопросов в день вам необходимо выучить и с каких тем вы начнете. Распределите нагрузку равномерно.

Также составьте план дня и определите порядок, в котором вы собираетесь выполнять предстоящие задачи. Но не перегружайте себя, делайте побольше перерывов, употребляйте здоровую пищу и сохраняйте спокойствие. Важно прислушиваться к сигналам своего организма. Если вам хочется кушать, нужно идти кушать, если вы устали, отдохните либо переключитесь и сходите на прогулку. Не стоит приковывать себя к столу и зубрить с утра до ночи.

● **Часто студенты не спят ночь перед экзаменом, потому что готовятся, повторяют выученное. Есть ли в этом смысл?**

– Однозначно нужно спать. Если вы неделю не спали, вы не сможете в достаточной мере владеть своим телом. В какой-то момент его ресурс может закончиться. Организм и так уже напряжен. Те тревожные мысли, которые крутятся у вас в голове, приводят в напряжение все тело. Если еще не выспаться перед самим экзаменом, то экзамен на отлично будет труд-



Наталья Трухачева.

но сдать. Поэтому нужен 8-часовой ежедневный сон.

● **Стоит ли начинать готовиться к следующему экзамену сразу после сдачи предыдущего?**

– Обязательно нужно дать себе отдохнуть хотя бы один день. Иначе один экзамен сдадите, второй выдержите, а на третьем почувствуете себя уставшим и измотанным. К тому же трудно сразу переключиться с одного материала на другой, особенно, если они абсолютно разные. С математики на язык, например.

● **Как запомнить большое количество материала? Расскажите о самых эффективных методах.**

– Если предмет вам не очень нравится, лучше начинать учить с самых интересных для вас тем. Так вы постепенно втянетесь в подготовку.

Рекомендуется начинать также с легких вопросов, а сложные учить в середине, не оставляя их на самый конец. Уменьшает психологическую нагрузку и такой прием: прочитали вопрос – выучили – зачеркнули. Так вы видите, что не стоите на месте, а двигаетесь вперед в изучении материала и что количество вопросов, которые предстоит выучить, уменьшается.

Наверняка, у каждого студента, сдававшего экзамены, уже есть свои способы запоминания. Говорят, что лучше учить экзамен стоя, кто-то рекомендует садиться на стул со спинкой и держать спину ровно. Каждому человеку подойдет свой способ. Кому-то лучше запоминается дома, кто-то уходит учить в парк или на скамейку во двор... Нужно прислушиваться к себе: что вам помогает максимально сконцентрироваться и не отвлекаться.

Еще важно учитывать пред-

почитаемый канал восприятия информации человеком. В зависимости от этого людей так и называют «визуалы», «аудиалы», «кинестетики». Если вы «аудиал», важно читать материал вслух. Если «визуал», писать схемы. Часто у человека типы восприятия смешанные, поэтому лучше использовать разные методы. Например, когда мы записываем, работает сознание. А подсознание – это впечатление, ассоциации и мысли. Для их взаимосвязи можно применить следующую методику. Лист расчерчивается пополам. С одной стороны тезисно записываются темы и основные термины, с другой стороны – мысли, чувства, ассоциации, связанные с вопросом. Считается, что такой подход является ключом запоминания материала. Кому-то такой способ подходит, кому-то нет, но можете попробовать. Можно выделять разными способами текст. К примеру, писать самое важное большими буквами. Менять почерк, выделять цветом. Такой способ хорошо подходит визуалам.

Считается, что для лучшего запоминания лучше повторять материал через 10 минут, 2 часа, 6 часов, 12 и 24 часа. Стоит помнить также про пики работоспособности у каждого человека, физиологические спады и подъемы. Некоторые ученые считают, что пики нашей работоспособности приходятся на первую половину дня, и этот уровень в течение дня больше не достигается. Считается, что время максимальной работоспособности приходится на следующие периоды: с 4.30 до 5 утра, с 10.30 до 11, с 15 до 16 часов, с 19 до 20 часов, с 23.30 до 12 часов ночи. Но у каждого из нас свои биоритмы, и их важно учитывать. Совы продуктивнее работают вечером, жаворонки утром. Если вы ритмик, то можете приспособиться к любым условиям.

● **Стоит ли писать шпаргалки и брать их с собой на экзамен?**

– Писать шпаргалки нужно. Это, по сути, и есть тезисные конспекты. Но на экзамен их лучше не брать, ведь они создают дополнительное напряжение: встает вопрос, как их достать. А если преподаватель заметит, что вы списываете, стресс получите еще больший.

● **Как стимулировать умственную активность во время сессии?**

– Очень важно правильно питаться. Питание оказывает непосредственное влияние на весь организм. Кушайте больше фруктов, сырых овощей, орехов. Не рекомендуется чересчур жирное мясо, но диетическое

мясо необходимо. Способствует умственной деятельности и повышает уровень глюкозы в крови шоколад. Непосредственно перед экзаменом лучше употреблять легкие продукты в небольшом количестве. Есть спокойно, не торопясь.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Так что перед экзаменом и после нужно обязательно пить воду. Но не газировку, не сок, а именно чистую воду. Рекомендуют еще и зеленый чай.

Умственную активность стимулируют также кардионагрузки. Всего 30 минут бега могут улучшить вашу память и уменьшить влияние стресса. Кардионагрузка порадует ваш мозг целым коктейлем гормонов, в том числе серотонином, дофамином и норадреналином. Этот состав хорошо влияет на внимание, восприятие, мотивацию и способность к обучению.

● **Что делать, если попался вопрос, по которому студент не готов? Есть ли какие-то способы «спасти ситуацию»?**

– Конечно, невозможно знать все. Но если вы что-то забыли или не можете вспомнить, начинайте говорить «около темы». Важно сказать хотя бы что-то, но по делу. В данном случае спасение утопающих – дело рук самих утопающих. Особо ловкие студенты могут даже выйти на хобби, которые интересны преподавателю... И таким образом уходят от ответа. Но главное – никогда не складывать руки, бороться до последнего. Всегда же нужно отвечать на несколько вопросов. Можно начать с тех, которые хорошо знаете. Если хорошо ответите на два вопроса, есть вероятность, что третий преподаватель уже может спросить поверхностно.

● **А если знаешь, что готовился, но на фоне стресса понимаешь, что в голове пусто и не можешь ничего вспомнить? Есть какие-то способы восстановить в памяти выученное?**

– Обычно в голове пусто, когда вы либо сильно перенапряглись, либо сильно нервничаете. Прежде всего нужно расслабиться и успокоиться. Попробовать те же дыхательные техники, отвлекаясь, посмотреть в окно, а потом уже снова вернуться к своему вопросу. Попробуйте вспомнить, в какой позе вы читали книгу



или конспект, где это было, в какое время. Включите ассоциативные связи. Если вы учили материал, они есть. Но сильный стресс мешает расслабиться и блокирует память.

● **Экзамен – это взаимодействие как минимум двух людей: студент – преподаватель. Как правильно вести себя в этой ситуации?**

– Начнем с того, как нужно выглядеть. Здесь тоже есть дресс-код. На экзамен не нужно приходить в спортивных штанах или рваных джинсах. Прическа аккуратная, чистые волосы. Приятно общаться с человеком, когда он выглядит опрятно. В одежде не стоит использовать кричащие цвета. Белая рубашка, галстук... – ваш образ должен создавать положительное впечатление.

Не стоит перед экзаменом выливать на себя флакон духов. Резкие запахи отталкивают. Мы все разные люди. На уровне запаха также можно спровоцировать неприязнь. У преподавателя ваши духи могут ассоциироваться с неприятным для него человеком или событием. Вы не можете знать и спрогнозировать это, потому лучше не рисковать.

Хорошо бы понимать, какой человек перед вами по темпераменту. Если преподаватель очень общительный, говорит быстро, то понятно, что, если вы будете произносить 2 слова в полчаса, ваша медлительность будет раздражать его и создавать впечатление, что вы ничего не знаете, даже если это не так. Желательно хотя бы минимально подстроиться психологически.

Сохраняйте визуальный контакт – это располагает. Конечно, иногда чтобы сосредоточиться, мы смотрим в одну точку. Но если вы будете постоянно так делать, то у преподавателя может создаваться впечатление, что вы «плаваете».

На экзамене многое зависит не только от ваших знаний, но и от того, как вы их подадите. Все эти моменты нужно продумывать заранее, а главное – готовиться к предмету и стараться настроиться на успех. Тогда у вас обязательно все получится!