



Одно лишь упоминание об экзаменах способно вывести из равновесия любого, будь то школьник, абитуриент, студент или слушатель бизнес-центра.

Ведь судорожное «проглатывание» сотен страниц, экспресс-запоминание «многоэтажных» формул и написание многометровых шпаргалок не гарантирует, что в самый ответственный момент вам не изменит память, а от переживаний вы не потеряете дар речи. Полностью перестраховаться от возможных проколов лишь за время предэкзаменационной подготовки практически нереально. Но постараться все же можно...

Студенческая братия по праву считается самой изобретательной в вопросе сдачи экзаменов. Старшекурсники, особенно учащиеся стационара, могут поведать десятки способов создания шпаргалок с не меньшим количеством приемов по их незаметному использованию. Впрочем, этим вузовская премудрость не ограничивается.

Согласно бытующим суевериям, вашим главным козырем на злосчастных «испытаниях ума» должно стать строгое соблюдение специальных ритуалов, привлекающих удачу. Прежде всего, необходимо... нет, не вы зубрить билеты, а подобрать комплект «счастливой» одежды и канцелярских принадлежностей. Соответственно, на все экзамены приходить только в одной экипировке.

Учебниками в библиотеке все же стоит запастись, ...чтобы перед сном класть под подушку. Считается, что знания сами впитаются в студенческие мозги. В день сдачи экзамена вставать только с левой ноги, с нее же заходить в транспорт, университет, аудиторию... Билет также тянуть левой рукой, при этом — стоять на левой ноге и смотреть левым глазом. В обувь под левую пятку рекомендуют поместить пятикопеечную монетку «на счастье». И ни в коем случае не мыться! Вы ведь не хотите, чтобы с вашей «ясной» головы «вымылись» последние знания?!

Но самым действенным ритуалом считается вызов «халявы» (то бишь дармовой оценки). Ровно в полночь перед ответственным днем нужно высунуть в форточку открытую зачетку и трижды проговорить: «Ловись, халява!» или «Шара, приди!» Для пущей надежности — выйти на улицу, балкон или взобраться на крышу. Еще один

«проверенный» способ: набрать совершенно незнакомый телефонный номер и спросить «халяву».

Самое главное в перечисленных методах — строгая конфиденциальность. О ваших действиях не должен знать никто, тем более, сокурсники, ведь дармовых оценок на всех не хватит. После процедуры зачетку следует закрыть и открывать лишь на экзамене по просьбе преподавателя. Чтобы удача точно не улетучилась, перевяжите зачетную книжку ниткой, а еще лучше — на ночь поместите под подушку или... в морозильник.

Считаете все это глупым? Правильно. Дело здесь, конечно, отнюдь не в чудесах. С точки зрения психологии, учащиеся, проделавшие подобные манипуляции, чувствуют себя увереннее и спокойнее, следовательно, и оценки получают неплохие (конечно, при условии, что в их светлых головах есть необходимые знания). Забывать о научно обоснованных принципах подготовки категорически не рекомендуется. Итак...

Диета для ума

Что ни говори, а экзамены — серьезный стресс для всего организма, и мозг — не исключение. В период повышенной умственной активности ему приходится «пахать» сверхурочно и без выходных. Поэтому диетологи советуют позаботиться о правильной диете, обеспечивающей эффективную интеллектуальную работу.

— Перед этапом напряженной умственной нагрузки рекомендуется пару дней поголодать, — рассказывает врач-диетолог Александр Петрович Вадич. — Этот метод помогает не только очистить организм, но и «включить» мозг, а мысли сделать более ясными, четкими и открытыми для восприятия новой информации. Непосредственно перед экзаменами ешьте больше сладкого, например, меда или шоколада.

В качестве обедов прекрасно подойдут легкие салаты из свежих овощей. В принципе, есть можно все, но только в меру, ведь плотная пища перегружает организм. К тому же, некоторые продукты (например, чипсы или кока-колу) мы употребляем лишь потому, что они нам нравятся, не задумываясь, полезны ли они. Не лучше ли включить в свой рацион лишь то, что гарантирует положительный эффект и помогает прекрасно справляться с поставленными задачами?!

Для памяти. Ананас и лимон — незаменимые источники витамина С, необходимого для запоминания больших объемов текстовой информации и облегчения восприятия. Так что выпивайте в день по стаканчику сока из этих экзотических фруктов. А перед заучиванием наизусть съешьте салат из тертой моркови с маслом: это блюдо гарантированно стимулирует обмен веществ в мозге, а кровообращение активизирует черника, но только свежая, а не в виде варенья.

Для внимания. Сконцентрироваться на изучаемом материале помогут жирные кислоты, содержащиеся в мясе креветок (суточная доза — около 100 г). Репчатый лук (примерно пол-луковицы в день) улучшит снабжение мозга кислородом, поддержит при умственном переутомлении.

Орехи стимулируют мозговую деятельность, а инжир и тмин способствуют генерации новых идей. Так что при написании курсовой или доклада полезно пить чай из тмина (2 чайные ложки измельченных семян на чашку). В состояние боеготовности приведет и черный шоколад: его можно съесть непосредственно перед экзаменом.

Для успокоения. Салат из свежей капусты — лучшее средство для снятия нервозности перед серьезным испытанием.

Экзамен или экзекуция?

Чтобы в сжатые сроки, а главное эффективно, усвоить учебный материал, достаточно прибегнуть к помощи популярных методик скорочтения и скоромышления. А вот как быть, если сама процедура экзамена нагоняет такой сильный страх, что вы не в силах удержать в памяти даже самую элементарную информацию? Этот симптом свидетельствует о сильном психологическом расстройстве.

Как же от него избавиться и настроиться на позитивный лад? По словам практического психолога Елены Криницкой, прежде всего необходимо разобраться, какого рода эти переживания. Для каждого из нас экзамен — стрессовая ситуация, и в том, что вы волнуетесь, нет ничего противоестественного. Но если подобные эмоции превращаются в навязчивые ощущения, можно говорить о таком сложном психологическом явлении как дезадаптация.

— В таком случае вы начинаете теряться, не в силах настроиться на рабочий лад и сосредоточиться на материале, к тому же (что хуже всего) появляются соматические расстройства — бессонница, тремор рук, ухудшение памяти и зрения, — перечисляет Елена Анатольевна. — Здесь уже не помогут не только суеверия, но и широко применяемый аутотренинг. Взять себя в руки удастся лишь с помощью профессионального психолога. Надеюсь, что до подобного состояния экзамены вас все-таки не доведут и, чтобы справиться с переживаниями, достаточно будет простых рекомендаций...

Публичные люди

Самый действенный способ — отважиться посмотреть в глаза своему страху. Только так сможете понять: перед вами — не пропасть, а твердая земля. Чтобы обезопасить себя от ступора на экзамене, нужно научиться проговаривать вслух свою речь. Зачастую мы делаем это мысленно, а вот перед «живым» собеседником сразу же теряемся. Начните разговаривать с самим собой (конечно же, в пустой комнате!), лучше перед зеркалом. Вы не только услышите, но и увидите себя во время разговора со стороны и, таким образом, отточите актерское мастерство.

Дальше — больше. Попробуйте выйти из своей «скорлупы» и рассказать что-то домашним. Пусть это будет не университетская лекция, а занимательная история или веселый анекдот. Вот и второе препятствие преодолено! Вспомните фразу из кинофильма «Москва слезам не верит»: «Научился управлять тремя — и всем заводом

сможешь!» Если вы не заробели перед несколькими слушателями, значит, и большой аудитории уже не испугаетесь.

Убираем лишнее

Современный мир погрузился в бескрайнее море информации, она везде — школы, университеты, работа. Наш мозг, впитывая ее как губка, не всегда способен отсеять все лишнее. В результате вместо рафинированно-полезных знаний — настоящий «винегрет». Нам с самого детства твердят: учись, сноси на пути все препятствия, иначе будешь неполноценным членом общества.

Вот вам и основательная причина для непрекращающегося стресса, который, казалось бы, возникает на пустом месте. Не удивительно, что среди больных психическими расстройствами сегодня все больше детей. Более того, врачи утверждают, что на школьную скамью ребята уже попадают с нездоровой психикой. Что уж говорить о студенческих годах!

Смысловые повторы

Готовиться к экзаменам нужно не за день и даже не за неделю, а минимум за месяц, иначе вся информация не может быть усвоена просто физиологически. Если пытаться за короткий срок поместить в мозг, как в компьютер, большое количество материала, рано или поздно произойдет сбой системы. Так что к процессу подготовки нужно подходить с умом, учитывая индивидуальные особенности памяти. Ведь один запоминает быстро, но ненадолго, а другой часами бьется над текстом, но не забудет его даже через многие годы.

Писать — не переписать

Интересно, что шпаргалка, сделанная своими руками, может быть полезна не только при списывании, но и существенно помочь в изучении ответов на билеты. Занимаясь подготовкой «подручного материала», не только акцентируете внимание на основных моментах текста, но параллельно активизируете и внутреннюю, и зрительную обработку информации. Возьмите шпаргалки с собой (но не используйте!), это гарантированно придаст вам уверенности.

Я самая... умная!

Если ваша боязнь экзамена не перешла разумных границ, можно попробовать запрограммировать себя на успех с помощью аутотренинга: проговаривайте слова и фразы с кодовой энергетической информацией на положительный настрой. Для составления необходимого текста не обязательно искать подсказки в умных книжках. Достаточно написать несколько жизнеутверждающих формул, типа «я совершенно спокоен», «уверен в себе», «я все знаю». Повторить раз двадцать, ежедневно или через день. Обязательное условие: делать это только в уединенной расслабляющей атмосфере. Кстати, если вы верующий, то знаете, какую силу имеют молитвы.

Взгляд со стороны

Спросите себя: а что случится, если вы не сдадите экзамен или получите «тройку»? На самом деле, ничего страшного. Это никак не повлияет ни на ваше здоровье, ни на отношение близких. Встаньте в позицию постороннего наблюдателя и подробно проиграйте ситуацию. Взгляните другими глазами на преподавателя: представьте его не в строгом костюме, а в домашнем халате и тапочках.

В конце концов, он тоже человек со своими слабостями и проблемами. А главное помните, что успешный исход любого дела, в том числе и экзаменов, на 50 и больше процентов зависит от эмоционального настроя. Проверка ваших знаний — не удар судьбы и не наказание, а шанс проявить себя и свои способности. Дерзайте!

Кстати...

Зависимость уровня интеллекта от качества пищи — не выдумка, а научно достоверный факт. Доказано, что скудное питание матери в период беременности и ребенка в младенческом возрасте негативно влияют на развитие его умственных способностей. Причем, этот процесс практически необратим.

Источник: www.parta.com.ua