

# Экзамены без проблем!!!

Чем ближе лето, тем неуютнее себя чувствуют те, кто сдает экзамены. Ведь к ним надо готовиться. А делать это лень. В психологии понятия «лень», как это ни удивительно, нет. Есть «отсутствие мотивации». Так и понятнее, и более обнадеживающе. Ведь найти мотив гораздо легче, чем перебороть лень.



Итак, для подготовки к экзамену, нужно найти ту ценность, ради которой захочется не только сдать (этого все хотят), но и выучить, найти мотив. За что браться, чего избегать, на какие рычаги нажимать во время подготовки к экзаменам?

## Мотивы учения

Первый мотив, который превращает учение в приятное занятие – это **интерес**. Благодаря ему, любые косинусы превращаются в поэзию и наоборот. Как сделать изучаемый предмет интересным? Во-первых, постараться избавиться от мысли о том, что материал скучный. Просмотрите, что вам надо учить, и найдите самое интересное. С этой изюминки и начинайте.

Второй способ поиска мотива – **метод кнута и пряника**. Проще говоря, нарисуйте себе страшную картину вашего провала. Возможно, именно это подтолкнет сесть за учебники. О прянике и говорить нечего: за каждый выученный раздел, сделанную задачу или написанный диктант делайте себе подарки.

Третий – **мотив выполненного плана**. Если вы из аккуратистов, которые любят вести дневник, составляют список перед походом в магазин, то подготовка к экзаменам тоже должна иметь план и записи выполненной работы. Смотреть на проставленные галочки против выученных пунктов – самое большое удовольствие для вас. И его вы можете сами себе преподнести.

Четвертый мотив, который делает предмет интересным – **общение**. Вы из коммуникативных натур? Закрыться в четырех стенах, чтобы что-то выучить, это сущий ад для вас? Превратить все дело в рай не так трудно. Таким читателям лучше поискать единомышленников, которые так же твердо решили хорошо подготовиться к экзаменам и так же любят общение. Вместе будет учить намного легче. А как приятно потом рассказывать друг другу материал и получать похвалу. Главное, не отвлекаться от темы экзамена и не болтать на отвлеченные темы!!!

Еще один мотив – **интерес к трудностям**. Есть люди, которые любят преодолевать препятствия, а сложности – это самое интересное для них. Таким личностям нужно браться сначала за самый тяжелый в освоении материал. Кстати, информация, которую человек учит первой, запоминается лучше всего.

Иногда хорошо помогает **рассердиться на себя**: «Неужели я такой слабый, что не смогу выучить эту несчастную химию? Ну же, сел и сделал!».

Объясните себе, зачем вам это надо.

Все мотивы делятся на две категории: внутренние и внешние. Если **внешние мотивы** (похвала, поощрение и прочее) не дают положительных результатов, то к делу стоит подключить **внутренние мотивы**.

Необходимо осознать, для чего нужна подготовка к экзаменам, какую пользу она принесет для вас и какую важность имеет успешная сдача предмета. Большими буквами на огромном листе бумаги напишите то, что подхлестывает браться за учебники. Повесьте плакат на видном месте.



Также в таком случае очень полезно поговорить с человеком, который уже всю готовится к экзаменам, или с тем, кто сдал предмет. Эти люди смогут вам рассказать много полезной информации и помогут вам понять и принять всю важность и необходимость качественной подготовки.

И садитесь учить. Ведь результат зависит только от вас. И только вам под силу сделать его лучшим из лучших.

Итак, решение твердо принято. Учим!!!

## **Время – главный начальник**

Перед тем, как приступить непосредственно к изучению материала, необходимо заняться организацией времени, которое есть в вашем распоряжении. Это также называется тайм-менеджментом. Есть множество способов и вариантов работы над этим вопросом. Необходимо для себя решить, что вам лично подходит больше всего.

Ниже приведен приблизительный вариант тайм-менеджмента для тех, кто готовится к экзаменам. Каждый из вас может самостоятельно подстроить под себя указанные пункты и способы в зависимости от темперамента, изучаемого предмета и т. д. Не каждый придется по душе, но выполните их на 100%.



### **1. Составить краткий план.**

Опираясь на количество месяцев, недель, дней.

Пример: месяц – подготовка к истории; неделя – изучение XIX века; день – отмена крепостного права 1861г.

При планировании времени на подготовку к экзаменам необходимо учесть, что около 40% времени нужно оставить на непредвиденные ситуации и отсутствие вдохновения.

Те, кто любит выполнять все четко, могут распределить пункты по дням в календаре. Для личностей более спонтанных подойдет просто намеченный план без дат и сроков. Такой план им нужен просто для того, чтобы не упустить чего-то.

И самое главное, не забудьте в тетрадь планирования вписать ваш подарок, который вы себе преподнесете после успешной сдачи экзамена. Вы его заслужили.

### **2. Расставлять приоритеты.**

Есть формулы, правила, даты, которые необходимо обязательно знать. Это так называемые «горячие точки», которые желательно устранить в первую очередь.

То, что можно читать спокойнее, то, что вы знаете, но просто надо повторить на всякий случай, – оставляйте на более поздние сроки.

### **3. Включить в план время для отдыха.**

Нет людей, которые могут круглосуточно учить дни напролет. Минимум 2 часа в день у вас должно оставаться для любимых занятий: музыка, кино, общение с друзьями, спорт, хобби.

#### **4. Смотреть на часы.**

Многим помогает пятнадцатиминутный принцип работы. Все задания дня разбивайте на маленькие подзадачи, которые необходимо выполнить в течение 15 мин.

Четверть часа активного чтения – и ваш багаж знаний намного больше. Если не устали, еще 15 минут работы. Если необходимо передохнуть – дайте себе 5 минут на перекур.

Сначала это может показаться утомительным, но со временем вы почувствуете ощутимый эффект такой работы.

Кроме того, психологи рекомендуют: если вам не хочется делать что-то, поставьте таймер и займитесь этим только 15 минут.



#### **5. Помнить о гибкости.**

Бывает так, что изначально составленный план не совсем правильный, знаний оказалось намного меньше, чем предполагалось (думали, что ориентируетесь в вопросе, а на самом деле нет), перенесли дату экзамена и т.д.

Именно для таких ситуаций необходимо оставить место в своей подготовке. Об этом уже упоминалось в первом пункте.

И еще помните, у 80% людей форс-мажор случается, и только 20% человек укладываются в запланированное время.

## *Как учить эффективно, быстро и весело*

*Перед экзаменом запомнить большой объем материала бывает очень трудно, если использовать простую зубрежку. Еще Юлий Цезарь владел приемами, которые помогают вовремя вспоминать нужную информацию. Ее не обязательно заучивать и много раз повторять. Кроме традиционного конспектирования, выписывания и учения до помрачения можно пользоваться при подготовке приемами эйдетики. Это раздел психологии, который занимается вопросом эффективного запоминания.*

*Эйдетика помогает человеку с помощью образов и ассоциаций запомнить любой материал. Она развивает эйдетизм – особый вид памяти. Человек с развитым эйдетизмом всегда помнит намного больше, чем тот, кто пользуется обычной механической памятью (заучиванием).*

*То, что человек запоминает, используя эйдетические приемы, держится в памяти месяцами, годами, а то и всю жизнь.*

*Запоминать, используя эйдетику, гораздо интереснее и легче, чем зазубривать.*

*На запоминание с помощью эйдетики уходит намного меньше времени, чем на заучивание и повторение.*

*Существует более 20 способов эйдетического запоминания материала. Каждый человек может выбрать себе тот, который ему интересен и дается легче всего.*

### **Методы запоминания**

*Объяснить, как работает тот или иной метод довольно трудно без примеров. Чтобы вам было понятнее и, главное, полезнее, в мы рассмотрим примеры самых распространенных приемов запоминания.*

*На основе этих примеров вы можете самостоятельно придумать свои варианты запоминания текстов, иностранных слов, правил, формул, стихов и прочего.*

#### **1. Логическая цепочка.**

*Если вы относитесь к числу людей, которым легче работать с логикой, чем с воображением, то запоминать, например, цифры, можете так,*



Дата рождения Цицерона: 3 января 106 г. до н.э.

Чтобы это запомнить, можно использовать такую логическую цепочку  $3+1$  (январь – первый месяц)+ 6 (последняя цифра даты)=10 (средние цифры).

На основе такого примера можно строить любые удобные вам логические цепочки.

## **2. Последовательные ассоциации.**

Этот способ удобен для запоминания, например, ряда слов. К каждому слову необходимо привязать следующее за ним в один рассказ.

Например, ряд слов, которые передают правило употребления «ы» после «ц»: концы, сестрицын, цыган, цыпочки, цыпленок, цыц. «Цыган на цыпочках стоит и «цыц» цыпленку говорит и наблюдает, как сестрицыны косицы летают на ветру, как птицы».

## **3. Фонетические ассоциации.**

Это отличный метод для запоминания иностранных слов и цифр. Он основывается на подборе созвучных слов для запоминания.

Английское слово magazine в переводе на русский – «журнал». Нарисуйте себе образ магазина, который архитекторы сделали в виде раскрытого журнала, каждый отдел его выглядит, как страница.

То же и с цифрами. Любую дату можно описать словами, которые начинаются на ту же букву, что и цифра. 2012 – девушка, необычное, обаяние, душа.



Стоит сделать небольшое отступление: в эйдетике можно и нужно фантазировать о нереальном. Сюда часто подключаются детские мечты, сказочные и нелогические возможности и явления. Словом, никаких ограничений. Это только ваша память и только вы знаете, какой ей преподнести образ, чтобы она его надолго оставила в активе.

Кроме того, наверняка вы уже поняли, что для запоминания чего-то одного можно использовать несколько методов. Так часто бывает легче, а на временных затратах это никак не отражается.

## **4. Автобиографические ассоциации.**

Шут вы можете использовать все то, что с вами уже случилось раньше. Накладывайте яркие случаи вашей жизни на предмет запоминания.

Например, touch (англ. касаться) наложите на свое воспоминание детского желания притронуться к туче (звучит похоже).

Чем ярче представите, тем сильнее запомнится. Согласитесь, это интересно.

## **5. Оживление.**

Этот метод продолжает тему яркости и образности. Скучные формулы, заковыристые фразы можно представлять яркими примерами из той же темы, раздела, которые включают в себя то, что нужно запомнить.

Например, годы правления Сталина 1924 – 1953 можно запомнить, оживив их такими данными. Сталин был довольно жестоким правителем, он «хлестал» многих и разве что не четвертовал (хлыст похож на двойку в дате, четвертовал – на слово четыре).

Оживляем образ жесткого правителя с хлыстом и желанием всех несогласных четвертовать. Теперь добавляем историю о том, что спокойствие воцарилось опять (цифра 5), после столь тревожных (три – тревожные) лет.

## **6. Правильное чтение.**

Для того чтобы прочесть параграф и эффективно запомнить его, существует метод ОЧОГ – ориентировка, чтение, обзор, главное.

На практике это выглядит так. Сначала необходимо «пробежаться» глазами по параграфу, пункту, то есть провести ориентацию. Это занимает пару минут. После этого – чтение, более глубокое, с анализом его содержания (обзор). И последний пункт – выделить главную мысль прочитанного.

## **7. Соощущения.**

Когда вам необходимо запомнить какой-то материал (формулу, дату), можно использовать не только память, но и органы чувств. Для начала необходимо попробовать это делать реально, а потом – только в своем воображении.

Дату, слово, формулу можно выцарапать на дощечке, стекле, выложить цветными карандашами, вылепить из пластилина и проч.

Прочувствовав материал, вдохнув его запах (все материалы ведь пахнут), вы запомните все гораздо тверже.

Все примеры приведены только для того, чтобы помочь вам понять и самостоятельно придумать свои образы и ассоциации. Главное – дать волю своей фантазии, юмору и смелости.

Перед тем, как подвести итог, стоит еще напомнить уважаемому читателю вот что...



## База

Запомните, человек нуждается сначала в самом главном: пище, движении и сне. Если ограничить себя в этом, ваша способность эффективно подготовиться к экзаменам уменьшится в разы. Во время подготовки полноценно питайтесь, спите не менее 6-7 часов в сутки, делайте зарядку, ходите в гости, просто на прогулку.

Когда уже садитесь учить, ваше рабочее пространство должно быть свободным от ненужных на данный момент предметов и вещей. Спрячьте все книги, которые вам не нужны сейчас, уберите в комнате. Чем больше будет всего навалено, тем вам тяжелее придется психически. Большой объем предстоящей работы часто заставляет опускать руки. Зачем на него смотреть и портить настроение?

Пусть будет в вашем поле зрения только необходимый минимум плюс приятная обнадеживающая вещица, как то любимая закладка, ручка, тетрадка.

Лучше делать дело маленькие шажки, не обременяя себя будущим. Ведь о нем вы уже подумали, написав план.

### Итог

Итак, у нас три этапа подготовки:

1. мотивация и настрой. Понять, для чего вам нужно учить и каким способом это делать;
2. управление временем. Используя основные приемы тайм-менеджмента, вы сможете увеличить скорость подготовки;
3. запоминание. Пользуясь методами эйдетики, вы будете запоминать материал эффективнее. К тому же, это очень интересное, веселое занятие.



Цель ясна, способы ее достижения вам теперь известны.

В путь.

Удачи!