Как преодолеть стресс и нормально подготовиться к экзамену

Нормализовать образ жизни

Главное в борьбе со стрессом перед экзаменами — банальный ЗОЖ. Вы наверняка все это знаете, но на всякий случай напомним, что нужно делать даже во время самоизоляции и удаленной учебы.

Нормально питаться. В идеальной диете для студентов должно быть много овощей, фруктов и продуктов из цельного зерна. Это даст достаточно энергии, чтобы мозг работал идеально. А вот кофе лучше не злоупотреблять: кажется, что стимуляторы помогают сосредоточиться, но на самом деле они просто резко усиливают возбуждение коры. Это мешает заниматься, запоминать информацию и нормально спать.

Спать по 6–8 часов. За полчаса до сна отложите учебник и телефон. Вместо этого полежите в ванной, поболтайте с другом или послушайте музыку. За ночь информация переходит из кратковременной памяти в долговременную — то есть мы запоминаем выученное за день пока спим. Именно поэтому стратегия «сон для слабаков» работает не очень.

Двигаться. Двигаться необходимо даже в период самоизоляции и удаленной учебы. Достаточно время от времени делать зарядку и проводить на свежем воздухе хотя бы по полчаса в день: хотя бы на балконе.Тогда нас как минимум не будет отвлекать боль в спине и плечах, а мозг получит приток свежего воздуха. А еще смена деятельности помогает лучше отдыхать, «разгружая» голову.

Дышать правильно. Когда накатывает ужас перед экзаменом, постарайтесь следить за дыханием. Когда выдыхаете воздух, делайте это плавно и медленно, считая до четырех. Если делать это упражнение хотя бы минуту — мозг получит сигнал, что все в порядке, и паника подутихнет.

Запланировать свободные дни. Это ваш законный отдых, который стоит полностью посвятить любимым делам. Пусть один такой день станет днем самого экзамена (вне зависимости от результата), а второй придется на середину подготовки к следующему. Организм оценит бережное отношение, «поймет», что вы в безопасности, и перестанет «подогревать» вашу решимость избыточными порциями гормонов стресса.

Научиться учиться

Определить свой идеальный «учебный контекст». Поймите, в какое время вам проще всего учиться (утром, днем или вечером), в каких условиях (дома в полной тишине, в университетском кафе или в библиотеке), в гордом одиночестве или в компании студентов, которые изучают тот же самый или другой предмет.

Оценить свои ресурсы и определить объем задачи. Сопоставьте объем материала, который нужно изучить, и время, которое у вас осталось для подготовки. Например, если осталось три дня, а у вас на руках 60 экзаменационных вопросов, распределите время так, чтобы успеть хотя бы прочитать весь материал — то есть нужно просматривать по 20 вопросов в день. А если осталось три недели, можно спокойно и вдумчиво разбираться с четырьмя вопросами в день и даже останется время на спокойный отдых.

Установить лимит на учебу. Ежедневные занятия должны быть достаточно короткими, чтобы вы могли сохранять на них полную концентрацию. Оптимальная продолжительность занятий у всех отличается — у кого-то это, скажем, час, у кого-то — три-четыре. Заниматься дольше без отдыха бесполезно: вы потратите время и силы, но ничего не запомните.
Чтобы извлечь из занятия максимум пользы, исключите все отвлекающие факторы (например, уберите подальше сотовый телефон), поставьте себе четкую цель (прочитать материал по 6 вопросам и сделать 3 практических задания — не больше, но и не меньше) и ни за что себя не обманывайте. Как только закончите занятие, вы вольны встать и пойти куда захотите.

Решить, какой метод подготовки вам больше подходит — активный или пассивный. Пассивный метод — это чтение учебника и переписывание конспекта. Неплохо, но менее

эффективно, чем активный метод. Вместо того чтобы просто зубрить все подряд, вынесите с каждой страницы учебника или конспекта ключевую мысль, запишите ее и подберите под нее пример. Так вы сократите материал примерно втрое, лучше его поймете и запомните.

Накидать план подготовки к экзаменам. Возьмите календарик, отметьте в нем даты экзаменов и предварительно «раскидайте» по нему экзаменационные вопросы. Это удобно: если поймете, что первоначально отведенного на подготовку времени вам не хватает, вы сможете «уплотнить» программу или, в крайнем случае, «продлить» ее за счет выходных.

Использовать «подпорки» для памяти. Хорошо работает принцип, когда вы придумываете легко запоминающуюся фразу, в первых буквах которой закодировано сообщение. Так работает знаменитая фраза «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан» — порядок слов во фразе кодирует порядок цветов в радуге, а первая буква каждого слова кодирует название цвета. Можно применить «журналистский» метод. Когда репортер делает заметку в СМИ, он последовательно отвечает в ней на семь вопросов: Что? Как? Где? Когда? Кто? Почему? Ну и что нам с того? Ответив на каждый вопрос одним предложением, вы получите основу для ответа на любой экзаменационный вопрос.

Проверить себя. В некоторых учебниках после каждого блока информации печатают список вопросов. Это полезная штука — не ленитесь на них отвечать. Если не помните ответ — просто перечитайте учебник с того места, где застопорились. А если вопросов в учебнике не предусмотрено, придумайте их самостоятельно и запишите на листок, пока читаете учебник. Потом пригодятся.

Объяснить предмет другу. Думаете, почему лекторы так хорошо разбираются в предмете? Они объясняют его другим людям каждый день! Если друга под рукой нет, просто перескажите то, что только что прочитали, вслух своими словами. Чтобы не тратить много времени, используйте все ту же «журналистскую» методику из семи вопросов.