

Экзамены без проблем!!!

Чем ближе лето, тем уютнее 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 историю? 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 братья за учебники. Повесьте плакат на видном месте.



Также в таком случае очень полезно поговорить с человеком, который уже всю готовился 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).

Т.е., 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.

Т.е. 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 жестокого 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 ОЧОТ – 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...



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, уберитесь 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 ободряющая вещьца, 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!

