



AB PUBLISHING



# КАК СДАВАТЬ ЭКЗАМЕНЫ



НАДЕЖДА ФАДЕЕВА

## Annotation

Сейчас самое время учиться. Учиться сдавать экзамены. И делать это таким образом, чтобы в дальнейшем сдать экзамен стало так же просто, как решить задачку за первый класс. Экзамен – очень важная часть учебного процесса. Он приводит знания в систему. Чтобы справиться с собой, нужно очень много усилий. Но одного количества усилий мало – они должны быть правильно направлены и распределены. Как это сделать? Расскажет эта книга. Здесь собраны самые общие и самые эффективные советы. Каким из них следовать – выбирайте сами, в зависимости от того, какой вид экзамена вам предстоит.

---

- [Надежда Фадеева](#)
  - 
  - [Вступление](#)
  - [Глава 1. Готовимся заранее. Тайм-менеджмент за полгода и за неделю](#)
    - 
    - [Обходные пути](#)
    - [Тратить ли время на консультацию?](#)
    - [Тайм-менеджмент. Первые шаги](#)
    - [Если в запасе время есть. Полугодовой план](#)
    - [Если в запасе есть время. Экзамен через полтора месяца](#)
    - [Стратегия: от тройки к пятерке](#)
    - [Питание в помощь](#)
    - [Учитесь отдыхать](#)
  - [Глава 2. Что делать не следует. Как провалиться на экзамене](#)
    - 
    - [До входа в аудиторию](#)

- [В аудитории](#)
  - [Как держать ответ](#)
  - [Если случился форс-мажор](#)
  - [Глава 3. Управление стрессом. Как уснуть перед экзаменом](#)
    - [Природа возникновения стресса](#)
    - [Очистите голову от неприятных мыслей](#)
    - [Ночь перед экзаменом](#)
    - [День экзамена. Как снять стресс за 10-15 минут](#)
    - [Снять стресс за 5 минут. Как успокоиться в аудитории](#)
  - [Шпаргалки и подсказки. Что преподаватель точно увидит?](#)
  - [Приметы. Под какую пятку положить пятак?](#)
  - [Послесловие. Когда все позади](#)
-

# **Надежда Фадеева**

## **Как сдавать экзамены**

© Фадеева, Н., 2013

## Вступление

Как сдать экзамен? Идеальная сдача экзамена, это когда экзаменуемый все знает, уверен в себе, не испытывает страха перед преподавателем, умеет красиво и ясно излагать свои мысли. Когда листок с заданием не вгоняет в ступор, а дрожь в руках не мешает поставить галочку напротив верного ответа в тесте. В общем – мечта. Так бывает очень редко.

Чаще всего экзамен превращается в схватку, и бороться приходится с разными противниками.

Преподаватели тут ни при чем. Поверьте, для преподавателя экзамен – это вовсе не счастливый день. Экзамен – нудный производственный процесс, и всегда хочется, чтобы он прошел без задержек и проблем. То же можно сказать о контролерах на ЕГЭ.

Вступать приходится в битву с отсутствием знаний, своими страхами и неуверенностью.

А ведь школьные и институтские экзамены – это только начало. ГИА, ЕГЭ, сессии и госы – всего лишь тренировка перед такими испытаниями, как собеседования и отчеты, важные презентации и проекты.

Если вам уже страшно, то самое время учиться. Учиться сдавать экзамены. И делать это таким образом, чтобы в дальнейшем сдать экзамен стало так же просто, как решить задачу за первый класс. Экзамен – очень важная часть учебного процесса. Он приводит знания в систему.

Чтобы справиться с собой, нужно очень много усилий. Но одного количества усилий мало – они должны быть правильно направлены и распределены. Как это сделать? Расскажет эта книга. Здесь собраны самые общие и самые эффективные советы. Каким из

них следовать – выбирайте сами, в зависимости от того, какой вид экзамена вам предстоит.

Со временем у вас выработается собственная система, и вы даже найдете свои маленькие хитрости, помогающие успешно пройти все испытания.

Для начала вы узнаете, как готовиться к ответу, если у вас впереди еще есть время – несколько месяцев. Потом мы подробно расскажем об особенностях подготовки в условиях цейтнота. То есть раскроем тайну, как студенты учат китайский за три дня.

А также объясним, почему везунчики, которые сдают экзамены на отлично, не имея никаких знаний, существуют не только в анекдотах и байках.

Главное в деле достижения успеха на экзамене – это правильный настрой. Ваше плохое настроение, ваша неуверенность, ваш страх не только соответствующим образом повлияют на качество ваших ответов, но и обязательно будут замечены экзаменатором, который не преминет этим воспользоваться.

В этой книге целая глава посвящена простым и действенным методикам управления стрессом. Как успокоиться за две минуты, и не терять драгоценное экзаменационное время попусту? Услышите дальше.

Существует множество технических способов восполнения пробела в знаниях – бомбы, шпаргалки и т. п. Однако редко приходится видеть, чтобы они действительно сами по себе безотказно помогали. Напротив, пользовавшиеся ими люди становились чрезвычайно нервными и неуверенными в себе. Нервность их проистекала от постоянной боязни уличения, а неуверенность – от стремления во что бы то ни стало предельно точно соответствовать написанному в шпаргалках. Это совершенно не значит, что шпаргалками или иными подсказками, если уж они есть, следует пренебрегать. Нет, ими надо

пользоваться, но на них не стоит рассчитывать. Впрочем, об этом – отдельная глава.

Тем, кто надеется на помощь неких высших сил, нужно прослушать сборник самых проверенных примет, которым делятся студенты.

Экзаменационная ситуация настолько изменчива, стихийна, непредсказуема, что, по сути, напоминает саму жизнь. И в ней нужно научиться ориентироваться.

# **Глава 1. Готовимся заранее. Тайм-менеджмент за полгода и за неделю**

Итак, вам предстоит экзамен. Избежать этого не получится. И вы решили посвятить свое время подготовке и изучению материала.

Чего больше всего не хватает школьнику и студенту накануне испытаний? Конечно, времени. Вечно не успеваешь прорешать все задачи, выполнить лабораторные, переписать лекции и сдать рефераты.

Наверняка многим знакома такая ситуация: до экзамена остается 30 дней и вам выдают 30 экзаменационных билетов. Одной из первых в нашей голове проскакивает мысль: по одному билету в день можно спокойно подготовить. Проходит 15 дней, мы еще не сели за подготовку, но понимаем, что 2 билета в день тоже можно выучить без особого труда. На 20-й день у нас уже становится 3 билета в день, на 25-й день – 6 билетов в день. Так постепенно мы приближаемся к последнему дню и всем известной «ночи перед экзаменом». То же самое относится и к написанию курсовых и дипломных работ. Известная проблема, в которой определенное негативное событие мы стараемся отодвинуть от себя, и не спешим с ее решением. Иногда даже проще бывает регулярно работать в течение семестра и получить «автомат».

Принципы тайм-менеджмента позволяют нам грамотно организовать подготовку к экзаменам. Главное – это заранее планировать события, связанные с учебой, работой или досугом. Чем плохо постоянно находиться в состоянии, когда «сроки поджимают»? Во-первых, нарастает эмоциональное напряжение, во-



вторых, спешка ведет к увеличению количества ошибок, в-третьих, большой объем информации, которую вы пытаетесь «упаковать» в свой мозг за небольшой промежуток времени, быстро забывается. Конечно, приходить с багажом знаний гораздо легче, чем без них вообще. Поэтому методы для тех, кто решил начать подготовку за полгода до важной даты, совершенно не годятся тем, кто неожиданно вспомнил об экзамене за несколько дней до часа икс.

Однако в обоих случаях есть способы подготовиться и сделать это эффективно.

## Обходные пути

Для тех, кто учится в ВУЗе, самым лучшим выходом будет так спланировать подготовку, чтобы экзамен не сдавать вовсе. Во время сессии об этом думать поздно, но в начале семестра обязательно об этом вспомните. Практически у каждого преподавателя есть шанс получить если не автомат, то солидную скидку на экзамене.

Самое простое - оказать помощь преподавателю. Например, многим подготовить материал надо, а времени катастрофически не хватает. Сюда относится перевод и набор материалов, а также написание программ. Эти нехитрые занятия могут обеспечить «автомат», а также расположение преподавателя и его рекомендации. В любом случае, окажетесь на хорошем счету у кафедры.

Самое важное в таких делах - ответственность и исполнительность. Если вы будете два месяца оформлять стенгазету или делать чертеж, ни о каких зачетах речи быть не может. Так что старайтесь рассчитывать силы.

Досрочная сдача.

Такое тоже возможно. Только обязательно поинтересуйтесь, в каких условиях она происходит. Если с другой группой, то лучше отказаться. Если на лекции, то это шанс. Даже если вас посадят на первую парту, ждите, пока преподаватель отвернется к доске. И к тому же, когда что-то рассказываешь аудитории, смотришь на того, кому рассказываешь, а не на того, кто носом уткнулся в стол и не слушает тебя. Так что шансы на спокойную обстановку и, что уж лукавить, возможность списать, повышаются.

## **Тратить ли время на консультацию?**

Перед любым экзаменом в вузе непременно проводится консультация. Но если до начала вступительных экзаменов сохранились считанные дни, стоит ли растрачивать время на тур в университет?

Когда будете подавать документы, узнайте расписание не только экзаменов, но и консультаций. В одних университетах это обычная формальность, в остальных – серьезное событие, каковое вправду поможет вам лучше ориентироваться на экзамене.

В большинстве вузов нужно посещать консультации непременно. Особенно абитуриентам, от которых не требуется ничего, кроме результата ЕГЭ. Но таких на консультации обычно и не зовут. Для поступающих нужны консультации перед творческими экзаменами, которые проводятся для факультетов, связанных с искусством. Так что это актуально для танцоров, дизайнеров, актеров и т. д. Частенько консультации ведутся в этой же аудитории, где будет протекать экзамен, а время от времени и теми же педагогами, каковые этот экзамен будут брать на себя. Потому в период экзамена вы будете чувствовать себя лучше, если окажетесь в уже знакомой ситуации.

Другое дело, если ты уже студент, и предстоит консультация в ходе сессии. Если сессия первая и опыта нет, то стоит потратить пару часов на поездку и прояснить некоторые моменты.

А студенты старших курсов и так знают, к какому преподавателю стоит идти, а в каком случае это лишнее.

Не понимаете, какой вопрос задать преподавателю? А ведь педагоги любят, когда им задают вопросы

(естественно, если это не совершенно тривиальные вещи).

Примерные вопросы, на которые может ответить консультация:

- Сколько времени продолжается экзамен?
- Что возможно принести с собой?
- Чем возможно и невозможно воспользоваться на экзамене?
- Какие задания лучше делать в первую очередь, а какие возможно бросить «на позже»?
- Какие вопросы вызывают наибольшие затруднения?
- Как оформлять работу?
- Как построены задания (билеты, испытания)?
- Как подсчитываются баллы, какие задания дают большее количество баллов и т. д.?

Наибольший балл, каковой возможно набрать на экзамене.

Если на устном экзамене еще возможно определиться и поменять план ответа (к примеру, заметив реакцию педагога на ответы остальных абитуриентов), на письменном таковой способности не станет. Потому, к примеру, перед сочинением принципиально знать: какой размер работы от вас потребуется, сколько цитат – минимум и максимально – лучше привести? Каковы аспекты оценки? и т. д. Экзамены по математике, физике и химии и т. д. вызывают свои вопросы: Как оформлять графики, схемы и пр.? Вопросы из каких разделов могут встретиться в одном билете? Как трудные даются задания?

## **Тайм-менеджмент. Первые шаги**

Есть главный совет при подготовке, причем не важно, как скоро предстоит экзамен.

Первым делом необходимо провести анализ всех знаний, которые есть на данный момент.

Это важно, чтобы решить, каким образом проходить обучение.

Если не знаете пару тем или вопросов, то выучить их можно и за несколько часов. А вот если пробелов больше, чем знаний, спланировать подготовку несколько сложнее.

Каким же образом проанализировать себя и заодно начать учебу?

Надо приготовить специальный листок, на который четко выписать все основные формулы и определения, даты или правила. Их должно быть не больше одной страницы. Так вот именно этот листок надо держать перед глазами, когда стоите под дверью аудитории экзамена, а не чужой конспект. Именно этот листок нужно просматривать каждый день, пока не выйдете из экзаменационного класса с нужной оценкой. Так запоминается больше ценной информации. Особенно это хорошо работает, когда предстоит устный экзамен. Преподаватели любят задавать дополнительные вопросы – чаще всего они попадают в данные с волшебного листочка бумаги.

Займитесь организацией рабочего места. Здесь всё индивидуально: кто-то обычно увлекается за столом, а кому-то легче читать книгу на диванчике либо на лавке во дворе. Полагается, что пространством для труда непременно обязан быть стол – но ежели вам не

нравится готовиться сидя за столом, не надо силой пробовать поменять себя: не отвлекайтесь на это.

Обычно рекомендуют обучаться в тиши и покое. Но если таковая обстановка для вас некомфортна, то оставьте обычный шумовой фон и не требуйте членов семьи ходить мимо на цыпочках и выключать телевизор, когда вы сели за учебники. В общем, всё же потрудитесь сделать атмосферу, не отвлекающую от слов и задач.

Перегрузка станет суровой. Выпускникам не прекращают задавать занятия для самостоятельной подготовки, а если в дополнение всё же приходится навещать некие курсы либо занятия (художественные или музыкальные), то размер дел возрастает ещё сильнее. Потому не переоценивайте свои силы: объять необъятное не выйдет.

## **Если в запасе время есть. Полугодовой план**

Выбирайте систему и принимайтесь за билеты прямо сейчас.

За 5 месяцев до экзамена все, что нужно сделать, – это как можно раньше раздобыть список экзаменов и зачетов, которые предстоит сдавать, а также список вопросов к ним.

Одна из самых популярных ошибок – неправильное планирование. Ведь длительная подготовка – это «слоновья» задача, которую невозможно выполнить сразу, и каждый маленький шаг в выполнении не дает заметного результата. Типовой способ решения – «разрезать» слона на измеримые, доступные ежедневному поеданию «бифштексы».

Многие предпочитают учиться по совершенно бесполезной схеме: делят время на определенное количество равных частей (исходя из количества билетов – например, двадцать) и разбирают один билет в день (в час и т. д.). На этот раз поступите умнее!

Если предстоит готовиться сразу к нескольким предметам, начинайте с того, который знаете хуже всего. То же самое и с билетами. Прежде чем разбирать все по порядку, отметьте самые сложные и самые простые для себя. Разбейте оставшиеся до экзамена дни на три равные части. Сначала проштудируйте наиболее каверзные вопросы, о которых не имеете ни малейшего представления, а уже потом выполняйте задания попроще.

Если знаний и усидчивости не хватает, пройдите материал в обратном порядке. Скажем, сначала пройдите все темы на тройку, потом – на четверку. Заключительную неделю потратьте на шлифовку

знаний и устранение ошибок. После такой многоэтапной работы пятерка гарантирована!

Именно такая последовательность, кстати, отлично помогает начать работу. Ведь начало – это самое трудное при подготовке. А если на старте заняться простым и понятным делом, то и продолжать будет морально легче.

Старайтесь заранее планировать свой месяц: какие рабочие дни и выходные у вас будут, какие важные события и мероприятия нужно посетить, кого поздравить с днем рождения, когда крайний срок сдачи реферата или статьи. Предстоящую неделю старайтесь планировать с особой тщательностью: распишите, в какой день и во сколько должно произойти то или иное событие; отметьте временные рамки и «окна» в своем ежедневнике.

Старайтесь не держать все в голове, а фиксировать на носителях информации. Таким носителем может быть обычная тетрадь, ежедневник (которых сейчас на рынке множество и можно подобрать наиболее удобный), органайзер в мобильном телефоне или планшете или специальная программа на компьютере. Ведение планировщиков позволяет вам наглядно представлять свою загруженность событиями и задачами.

Для того чтобы приблизить теорию к практике, регулярно проверяйте список текущих задач и меняйте его в зависимости от актуальной ситуации. Для этого можно воспользоваться несложной «матрицей дел»: делите лист бумаги на четыре части и каждую часть обозначаете буквами А, В, С, D.

А. Важные и срочные. В эту категорию попадает то, что нужно сделать немедленно. Лучше, если список будет небольшим (например, «отвезти документы в университет до 17.00»).



В. Важные и несрочные. Это дела, для выполнения которых время еще терпит, но если не уделить им достаточно внимания, они плавно перетекут в категорию «А». Чтобы до этого не доводить, лучше заранее наметить срок для выполнения каждого из них. Например: «Законспектировать все билеты к экзамену по истории – к 16 июля; сфотографироваться для анкеты – до 10 июля» и т. п.

С. Неважные и срочные. Срочность любит маскироваться под важность, и вы можете тратить немало времени на то, что вполне возможно отложить. Чтобы не путать «А» и «С», сверяйтесь со списком приоритетов. Главное для вас – поступление в вуз? Значит, выращивать картошку на даче в этом году будут без вас.

Д. Неважные и несрочные. Время на них должно выделяться по остаточному принципу, но, увы, дела из категории D обычно таят соблазны: сюда попадает, в частности, общение в чатах и на форумах с сетевыми знакомыми, компьютерные игры и т. п. Как быть? Опять-таки держите в голове главную цель. И напоминайте себе, что в том же чате вам будет приятнее похвастаться успешным поступлением в вуз, чем жаловаться на неудачу.

Неплохой способ заставлять себя учить и не позволять лениться – пригласить в гости друга, которому предстоит то же, что и вам. Вы параллельно изучаете разные темы, а потом рассказываете друг другу и задаете каверзные вопросы. Во-первых, информация, которая вызывает эмоции (а обсуждать и спорить намного интереснее, чем просто читать), запоминается гораздо легче. А во-вторых, если уж вы смогли вдолбить информацию в голову своей не слишком-то заинтересованной в учебе подружке, то уж точно донесете все то же самое до строгого экзаменатора.

Если вам приходится учиться и работать, или просто много учиться, то вам просто необходимо освоить технику «сэндвича». Суть этой техники заключается в том, что когда вы заняты каким-то делом, не требующим от вас активной вовлеченности и сильной сосредоточенности, параллельно вы занимаетесь каким-то другими делами, которые можно выполнить здесь и сейчас. К примеру, по пути из университета вы можете читать книгу, переписывать лекции, делать домашнее задание, учить иностранные слова с плеером. Здесь очень важно быть чувствительным к ситуациям, когда время можно заполнить одновременно несколькими делами.

Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы. Например, раз в час отвлекитесь от занятий на 5-7 минут. Не дожидаться усталости - лучшее средство от переутомления.

Вечерами займитесь чем-нибудь нейтральным - погуляйте, послушайте музыку, сходите в бассейн. А главное - хорошо высыпайтесь. Последние двенадцать часов потратьте на подготовку организма, а не шпаргалок.

## **Если в запасе есть время. Экзамен через полтора месяца**

За полтора - два месяца до экзамена следует понять, какой именно объем информации предстоит освоить и сколько письменных работ надо сдать. После этого можно решать проблемы.

Возьмите большой лист бумаги и выпишите на него все, что нужно выучить и сдать.

Теперь определите, что здесь главное и срочное, а что второстепенное. Как это сделать? Здесь возможно несколько вариантов, как и при долгосрочной подготовке. Вкратце напоминаем:

### **По хронологии**

Вы уже знаете, к какому числу должны сдать письменные работы. Логично начать с тех, которые потребуются в первую очередь. Важно только ограничить себя временными рамками - например, по пять дней на каждый реферат.

### **От простого к сложному**

Возьмите маркер и отметьте в списке те задания, которые легко и приятно будет выполнить прямо сейчас. Начните с них. Осознание того, что дело сдвинулось с мертвой точки, даст уверенность в собственных силах.

### **От сложного к простому**

Пробежавшись глазами по списку экзаменационных вопросов, сразу определите, на какие из них ответите с легкостью, а над какими придется серьезно попотеть. Начните подготовку к сессии с последних, тогда во время экзамена будете чувствовать себя уверенно.

Прежде чем приступать к учебе, грамотно организуйте время и поставьте цели (распишите, что вы будете делать в конкретный день и час). Если вы садитесь за стол с размытой целью немного повторить, то лишаетесь важного стимула – чувства выполненного долга при поставленной цели.

Старайтесь планировать в деталях свою неделю и день. Планирование дня начните с составления списка задач. Далее определите, сколько времени займет выполнение того или иного дела, в какой промежуток времени лучше вставить задачу и когда нужно ее завершить. И не забывайте сверяться с матрицей дел в конце дня. Выясните, наконец, жаворонок вы или сова. И в зависимости от этого планируйте, в какое время дня будете заниматься самыми сложными предметами, а когда самыми простыми и любимыми.

Даже если вы никогда не пользуетесь шпаргалками на экзаменах, писать их все равно полезно. Знания распределяются в голове по нужным полочкам, а мозг фиксирует самую важную информацию. После каждой лекции и самостоятельной работы в библиотеке составляйте краткий план ответа на экзаменационный вопрос. Помните, что он должен занимать не больше половины тетрадного листа. С помощью таких шпаргалок вы повторите весь материал курса буквально за час. А если понадобится более подробная информация, вы сможете воспользоваться лекционными записями. Чтобы ничего не потерять, заведите для своих ответов-шпаргалок отдельную тетрадь или папку.

Помимо работы и учебы нам хочется иметь свободное время, чтобы встречаться с друзьями, ходить в кино, читать книги и т. д. Многие из нас не умеют отдыхать: или просто не могут отключиться от дел и расслабиться, или отдыхают так, что на следующий день чувствуют себя крайне плохо. Как бы то ни было, к

отдыху следует подходить вдумчиво: отводите себе время для встреч с друзьями, заранее планируйте совместное времяпрепровождение с семьей. Даже в течение дня нужно делать перерывы в работе, чтобы восполнить внутренние ресурсы. Отдыхом может быть и чтение книг и просмотр телевизора, если вы чувствуете в этом потребность. Также хорошо отвлечься помогают занятия спортом (особенно в компании друзей).

А чтобы не было соблазнов прекратить работу, заведите «Пинарик» (от слова «пинать») – настольный перекидной календарь, в котором ежедневно зачеркивается сначала одна половинка дня, потом – другая. В результате человек сам отмечает ход времени и начинает понимать, насколько оно ограничено. Он не даст вам расслабиться.

### **План X (запасной). Для тех, кто только что проснулся**

Итак, экзамен через неделю, вы с трудом представляете себе суть предмета, преподавателя видели в лучшем случае пару раз, и при этом желаете получить хорошую оценку. Что ж, попытаться стоит!

### **За неделю до экзамена**

Начните со сбора информации. Постарайтесь раздобыть все материалы, которые есть по этому предмету: экзаменационные билеты и вопросы, ксерокопии конспектов лекций, учебники, распечатки кратких шпаргалок из Интернета (некоторые студенты после успешной сдачи экзаменов проявляют чудеса щедрости и делятся своими наработками со всеми желающими). Для поступающих неоценимо значение тестов ЕГЭ, которые есть в электронном виде. Оцените объем, который предстоит изучить. Даже если он покажется огромным, опускать руки нельзя. Сейчас главное – правильный настрой и самодисциплина.

Ставьте достижимые цели. Возьмите лист бумаги и изложите на нем все ваши проблемы. Подробно опишите все задачи, которые нужно решить за определенный период. Для чего это нужно? Еще античные философы заметили, что письмо организует мысль, а современные психологи сумели доказать, что прописывание и прорисовывание любой проблемы помогает найти короткий и эффективный путь ее решения.

## Стратегия: от тройки к пятерке

Не стоит тратить время на планомерное и подробное изучение каждого экзаменационного билета, проработку каждой темы. Здесь разумнее поступить по-другому. Предположим, у вас в запасе ровно шесть дней. За этот срок вы должны освоить три блока информации. В первые два дня будете изучать весь материал на оценку «удовлетворительно». Вы успеете проштудировать конспекты лекций, тетрадей и разобраться с незнакомой терминологией. Следующие два дня посвятите чтению учебника и составлению кратких шпаргалок по каждому экзаменационному вопросу. Теперь вполне сможете рассчитывать на оценку «хорошо». И наконец, в последние два дня займитесь повторением материала, ознакомлением с дополнительной литературой и выполнением практических заданий. Последний пункт будет явно не обязательным, если с первыми справиться не удастся. Стараемся больше понимать и меньше запоминать. Понимание нескольких принципов заменяет знание множества фактов. Если усвоение материала на 4 или 5 кажется сложным – лучше выучить пару тем и вернуться к заданиями на тройку.

Как успели все сделать?

Помните о времени. Разделите количество дней, оставшееся до экзаменов, на количество пунктов в списке и получите временной лимит, который нельзя превышать. Не забывайте также, что даже в самую напряженную неделю нужно не только грызть гранит науки, но еще и спать, заниматься спортом. Научитесь переключать внимание осознанно. Все текущие дела разбейте на блоки и последовательно выстройте их так, чтобы активная деятельность чередовалась с

пассивной, письменная работа – с общением, умственная нагрузка – с физической и т. д. Например: три часа на занятия математикой, два часа – на поездку в книжный магазин; два часа – на посещение курсов, час – на прогулку. Но не старайтесь всегда жить по жесткому графику, будьте внимательны к себе. Если вы «впали в ступор» во время решения математической задачи, отложите учебник. Обратите внимание на другой пункт из вашего списка, не требующий особого интеллектуального напряжения. Не сидите над книгами и конспектами больше двух часов. Обязательно делайте перерывы, чтобы прогуляться на свежем воздухе, размяться и просто подумать о чем-то постороннем. Однако, если перерыв затянулся, вспоминайте о времени.

На время, которое вы решили уделить занятиям, избавьтесь от всех отвлекающих факторов. Отключите мобильный телефон и постарайтесь не пользоваться Интернетом. Будьте честны с собой: стоит выйти в Сеть, чтобы узнать значение нового термина, как тут же включитесь в переписку с друзьями.

Существует даже такое понятие, как время «нетто» / «брутто». «Брутто» – общее учтенное время. «Нетто» – «чистый» расход времени на выполнение конкретных задач. «Нетто» вычисляется путем вычитания из «брутто» «мелких поглотителей времени». Например, время для выполнения заданий по математике («брутто») составляет 4 часа (240 минут). Для того чтобы рассчитать, сколько «чистого» времени уйдет на подготовку по этому предмету («нетто»), нужно посчитать «мелкие поглотители времени». Допустим, из этого времени вы 10 минут потратили на разговор по телефону, 20 минут – на «технические перерывы» и два раза по 15 минут – на заглядывание в интернет (всего 60 минут). Теперь вычитаем эту цифру из «брутто»:  $240 - 60 = 180$  минут. Таким образом, «нетто» – «чистое



время», когда вы заняты именно математикой, составит 3 часа. Подобный подсчет помогает понять, сколько в действительности занимает выполнение того или иного действия (от начала до результата), а также четко увидеть, «куда уходит время».

Не позволяйте себе скучать, иначе от учебы проку не будет. Никак не решается задача? Отложите ее на время и сделайте что-нибудь другое из своего списка: перепишите конспекты, прочитайте дополнительную литературу и т. д.

Старайтесь не накапливать мелкие дела. Незначительные лучше объединить в один блок. Например, если вам нужно в течение дня сделать три телефонных звонка или законспектировать несколько параграфов из разных учебников, лучше выделить для этого отдельный час, а не возвращаться к «мелочи» от случая к случаю. Так вы завершите работу быстрее и меньше устанете.

Самые неприятные и неинтересные задания выполняйте утром, в начале дня. «Лягушка» – важное, но очень неприятное дело, которое нужно совершать («съесть») каждый день. Например, откладываемый неделями телефонный звонок. Процессы ожидания и «поглощения лягушки» не приносят удовольствия, зато потом человек испытывает облегчение. И если утром разобрать тему, от которой на уроке так и тянуло уснуть, то последующая подготовка будет уже менее неприятной.

Ну а если до экзамена остается всего пара дней – будьте реалистами. Ограничьтесь составлением волшебного листа с основными данными по курсу.

## **Питание в помощь**

При планировании подготовки не забывайте правильно спланировать свою физическую нагрузку и свое питание. Совсем не стоит забывать о своем иммунитете, чтобы в важный день экзаменов не оказаться на приеме у доктора, а не у экзаменатора.

Несоблюдение режима питания влечет за собой срыв экзаменов. Абитуриенты часто могут пожаловаться на изжогу, головные боли, сонливость и скорую утомляемость. Как сосредоточиться на заданиях, если тошнит или болит живот?

### **Питаемся согласно законам**

Как нужно верно питаться, чтобы недомогания не отвлекали от экзаменов?

В меню полезно добавлять укрепляющие средства: к примеру, с утра и вечером выпивать по стакану отвара шиповника (с вечера заварить горсть ягод в термосе). В тяжелые для организма периоды принимайте укрепляющую самочувствие смесь: 1 стакан изюма + 1 стакан расчищенных грецких орехов + 1 стакан меда + сок большого лимона. Все пропустить через мясорубку и поглощать по одной столовой ложке любое утро.

Не переедать, но не заниматься диетами. Скорость реакции у людей с обычным режимом питания снижается почти вдвое, а на экзамене нужно соображать быстро.

Что лучше добавить в меню?

Рыба. Имеет белок, благотворно влияющий на мозг. Не вспоминая уже на тему кислоты омега-3, каковые его подпитывают.

Орешки, сухофрукты. Изюм существенно улучшает внимание и память. Орешки богаты витамином E и

жирными кислотами.

Крупы. Насыщают кровь глюкозой. Её концентрация в крови ровно пропорциональна концентрации вашего внимания. Улучшает память.

Оливковое масло. Незаменимо для работы мозга. Сражается с холестерином и жирами, каковые затрудняют снабжение его кровью.

Яйца. Содержащийся в них холин благотворно оказывает большое влияние на память.

Ягоды. Черника, малина, клубника и др. богаты антиоксидантами. Позитивно оказывают большое влияние на память и координацию.

Лук, чеснок. Насыщают мозг кислородом и активизируют мыслительные процессы.

Конфеты не возбраняются! Шоколад и сахар могут повысить скорость реакции, если, конечно, не увлекаться.

## Учитесь отдыхать

Итак, мы уже упоминали, что при планировании подготовки нельзя обойтись без перерывов, иначе никакие знания не останутся в перегруженной голове. Лучший способ отдохнуть – это сменить деятельность с умственной на физическую.

Что же случается с организмом без движения?

Обычная поза (школа, курсы, лекции, занятия) – положение сидя. Мышцы спины каждый день выполняют статическую работу. Она тяжела как для мышц, так и управляющих ими нервных клеток. Долгое сидение утомляет. Итог – сутулость. Результат – нарушение кровообращения. И страдает от этого в первую очередь мозг, которому сейчас никак нельзя чего-то недополучать.

Страдает и дыхание. Оно поверхностно, и потому ткани не получают нужного количества кислорода, а без него и нервные процессы (та же учеба) идут медленнее.

В общем, если долго сидеть, функциональность работы мозга падает. А так как все органы в разной степени подчинены мозгу, без контроля их взаимосвязанная работа разлаживается. Вследствие:

- возникает сонливость;
- падает настроение;
- возрастает количество погрешностей;
- ослабляется внимание.

Как устроить так, чтобы организм трудился, а огромные издержки не навредили подготовке к экзаменам?

Все свежее – забытое старое. 10-15 минут зарядка через каждые два часа помогут прийти в норму.

Специалисты рекомендуют выстроить разминку так, чтобы она включала ходьбу, потягивание, занятия для мускулов рук, тела, ног, прыжки либо бег.

Во время занятий уделите минутку на массаж головы – самостоятельно разомните мышцы шеи, потрите виски, помассируйте голову, как при мытье волос. Это отлично поможет для улучшения притока крови к голове.

За чтением сильно устают глаза. Освойте нехитрые занятия:

- пару раз скоро откройте и закройте глаза, фокусируя взгляд на одной точке;

- повторите то же самое, прикрыв 1 глаз ладонью;

- помассируйте круговыми движениями средним пальцем руки веки;

- выберите 2 маркера: 1 на дистанции метра от лица, 2 на расстоянии 3 метров, и 10-15 раз сфокусируйте взгляд на них попеременно;

- положите на веки колечки огурца и полежите две-три минуты.

Делать зарядку скучно? Печальные мысли об экзамене не дают покоя даже при разминке? Танцуйте.

Это старый и действенный способ. Танец – сброс отрицательной энергии и отличная подзарядка. Плюс это красивая разминка посреди одинаковых занятий, да еще и под любимую музыку.

## **Глава 2. Что делать не следует. Как провалиться на экзамене**

Эта глава посвящена основам поведения на самом экзамене. Когда знания, насколько это было возможно, уложены в голову, а волнение максимально снижено, остается главное – пройти экзамен так, чтобы не испортить все усилия.

Из-за нелепых ошибок многие проваливались, обладая огромными знаниями. Ну а те, кто мог прийти в аудиторию и сдать экзамен без подготовки, просто сумели правильно себя повести.

Основные положения таковы. Если ты не подготовился к экзамену, не надо об этом говорить преподавателю. Если вы не сдали большую половину экзаменов, не идите забирать документы. Никогда! Запомните: никогда сами не идите и не говорите, что вас пора отчислять. Итак, никогда не сдавайтесь.

А теперь перейдем к подробностям.

## **До входа в аудиторию**

Для тех, кто уже учится в колледже или вузе, и при этом любит пропускать занятия, есть важная информация. Как бы ни было сильно ваше стремление к свободе и слабо – к учебе, никогда и ни за что не пропускайте лабораторные работы. Если для сдачи экзамена нужно собрать тетрадку с выполненными «лабами» – сделайте это. Многие и многие поколения студентов испытали на себе эту ошибку, так не идите неправильным путем.

Никогда не забывайте о товарищах со старших курсов. У них есть все. Остается только найти нужного человека. И ваша сессия может стать легче во много раз. Обязательно перепишите их телефоны, а лучше заучите. Конспекты, лабы, курсовые – все это у них есть, причем уже сделанное (не забудьте поменять фамилию, номер группы и год внизу титульного листа). Лучше всего найти постоянного поставщика, который не будет это богатство выкидывать. Так что не робейте. Идите знакомиться.

Но это еще не все! Это просто залежи полезной информации. Любимые вопросы преподавателей, их слабости, недостатки и полезности. Они все это знают. Надо ходить на лекции или нет, трудно ли проходят экзамены. Все это они расскажут. И как говорится, предупрежден – значит вооружен.

Опытные педагоги советуют: перед экзаменом спать ложитесь пораньше, а с утра ни в коем случае не возобновляйте "зубрежку". Исследования психологов свидетельствуют, что при этом в памяти останется только материал, отработанный утром, а все остальное благополучно забывается.

Также необходимо выспаться, чтобы приступить к выполнению задач с отдохнувшими мозгами.

Не опаздывайте на экзамен!

Помните, что лучше думается на голодный желудок. Это не значит, что не надо есть за 5 дней до экзамена, просто не позавтракайте в этот день или ограничьтесь лёгкой пищей.

Не одевайтесь вызывающе! Разумеется, то же самое можно сказать о косметике и бижутерии. Никогда не вызывайте личной неприязни преподавателя или наблюдающего. Вызвать ее не так уж и сложно. Ведь преподаватель – тоже человек (это положение мы примем, как аксиому). К сожалению, достаточно студентов, которые не учитывают особенности характера конкретного преподавателя. У всех есть болевые точки. Ну так и незачем топтаться по больным мозолям! Самая красивая студентка может изобразить из себя серую мышку – чтобы не вызвать чувство ревности. Самый успешный и самоуверенный студент может на полчаса прикинуться робким молодым человеком. И избавиться таким образом от проблем с экзаменатором.

Если экзамен устный, а вы сомневаетесь в своей готовности, не торопитесь идти в аудиторию. Каждого выходящего спрашивайте, какие дополнительные вопросы задавал ему преподаватель. У некоторых учителей есть любимые определения, которые, как они считают, должен знать каждый. Если вы сможете выявить таковые, и запомнить хотя бы их, то есть шанс сдать!



## **В аудитории**

Никогда не показывайте своей неуверенности. Это одна из главных ошибок. Нервный человек привлекает внимание, которое совершенно не нужно. Неуверенность может вызвать лишние подозрения, и экзаменатор или наблюдающий на ЕГЭ будут искать, к чему бы придраться. А это вовсе ни к чему.

Перед тем, как подойти к экзаменатору, пять раз подумайте: «Я все знаю». Эта милая мысль должна отпечататься в глазах настолько, чтобы преподаватель смог ее сразу прочесть. А теперь выдох, и спокойной походкой подходите и садитесь сдавать свой билет. Если хватит сил и наглости, можете улыбнуться своей самой обаятельной улыбкой!

Следите за своей позой и своими движениями. Со временем даже не придется думать об этом, но пока нужно контролировать себя, чтобы не выдать волнение, незнание или страх попой и жестами. Запомните: никаких скрещенных рук или ног, хаотично вращающейся ручки в руках, нервных пальцев, комкающих листочек или теребящих воротничок. Все это выдаст человека неуверенного, стремящегося закрыться, спрятаться от собеседника, а вы же только что внушили себе, что все знаете. Вот и садитесь так, как будто продемонстрировать свои знания для вас – удовольствие. Ноги твердо стоят на полу, спина прямая, голова поднята. Все тело развернуто к преподавателю, уверенный взгляд на него. Руки лучше положить на стол и не дергать ими. Ну вот, теперь вы выглядите как студент, который весь семестр усиленно готовился к сдаче экзамена. Обратите внимание на то, как сидит сам преподаватель, и попытайтесь слегка «отзеркалить» его позу. Психологи доказали, что нам

нравятся те, кто похож на нас. Вот и станьте в этот момент немного похожим на преподавателя. Только в обезьянку превращаться не надо! От небольших корректировок «поза уверенности» не пострадает, а вот симпатия возрастет. Наконец, установите визуальный контакт – открытый взгляд глаза в глаза – и начинайте отвечать.

## Как держать ответ

Любой сдающий экзамен должен знать: первое, чего не выносят преподаватели – это молчания. Если студент молчит, смотрит на экзаменатора жалкими, преданными, собачьими глазами, умными-умными, и дар речи не прорезается в течение ближайших 30 секунд, то подобное «собачье» поведение вызывает лишь чувство раздражения и автоматически снижает шансы успешной сдачи экзамена. Отшлифуйте в уме начало ответа, оно должно быть содержательным и безупречным.

Поверьте, для преподавателя экзамен – это вовсе не счастливый день. Экзамен – нудный производственный процесс, и всегда хочется, чтобы он прошел без задержек и проблем. Молчаливый студент – это проблема. А любую проблему хочется устранить. Поэтому молчать на экзамене – провальная методика, обреченная на неудачу. Нужно говорить. Другое дело – что говорить.

Ответ советуем начинать с произнесения плана. В этом случае экзаменатор с первых же минут оценит не только круг вопросов, которые вы будете рассматривать по билету, но и вашу способность логически мыслить и грамотно строить ответ.

При благоприятном стечении обстоятельств ваш ответ на каждый вопрос займет не более 5–7 минут. Не исключено, что вы произведете такое сильное впечатление, что необходимость задавать дополнительные вопросы у экзаменаторов исчезнет!

Но это вариант для тех, кто готов. Если знания остались в учебнике, говорить все равно нужно. Желательно рассказывать что-то, имеющее хотя бы приблизительное отношение к предмету. В этом плане

очень показателен старый студенческий анекдот. Студент, собираясь на экзамен по биологии, успел выучить только один билет, в котором рассказывалось про блоху. Больше, увы, он ничего не знал. Как назло, ему достался вопрос о коровах. Студент, преданно глядя на преподавателя, начал: «Корова – это просто потрясающее животное! Она дает молоко. А еще сыр, масло и шкуру. Корова имеет рога, тело ее покрыто шерстью. А в шерсти живут блохи. Блоха же – это такое животное...» – далее все следовало про блоху, во всех подробностях. Преподаватель, удивившись подобному ответу, задал дополнительный вопрос. О собаках. «О, собаки! – обрадовался студент. – Собаки – это животные, друзья человека. Они охраняют дома, стада, квартиры и отдельных личностей. Собаки покрыты шерстью. А в шерсти живут блохи. Блоха же – это такое животное...». Подобная ситуация повторилась еще с несколькими вопросами. В конце концов, преподаватель не выдержал. «Ну а теперь расскажите о рыбах!», – заявил он, считая, что поймал студента. Тот же обрадовался еще больше. «Рыбы – это животные, живущие в водной среде, – счастливо улыбаясь, сообщил студент. – Они покрыты чешуей. А вот если бы они были покрыты шерстью, то в шерсти жили бы блохи. Блоха же – это такое животное...»

Фактически этот анекдот – прямое руководство к действию, рецепт успешной сдачи экзамена при минимуме знаний. Каждый студент должен помнить – преподаватель заинтересован в положительной оценке. И только от студента зависит, сможет ли экзаменатор такую оценку поставить. Учтите – он очень, очень хочет это сделать! Ему нужно просто немножко помочь.

Преподаватель может удивленно вскинуть брови и заметить, что вы отвечаете не по билету. Вот тут необходимо проявить талант и найти причину такого шага, объяснить ее (тоже засчитывается в ответ), их

много, назову несколько примеров, потому что тут необходимо действовать по ситуации:

- Ой, а я так увлекся в подготовке к ответу и не заметил, что отвечаю по другому вопросу... - я так люблю именно эту тему, и вообще весь предмет (бальзам на душу преподавателя), но эта тема мне очень близка (и пошел в ход дополнительный материал).. -скажу честно, я слабо подготовился по данному вопросу, но по этой теме - я готов вам рассказать все и даже больше...

Примерно тот же принцип применим и к письменным экзаменам.

Никогда не сдавайте пустые листы и бланки!

Если есть время, обязательно напишите на них все, что смогли вспомнить по предмету. А вдруг попадете пальцем в небо?

Для ЕГЭ это особенно актуально, уж тестовые-то части должны быть заполнены на 100 процентов. И даже если в части С вы не знаете, что писать, пишите хоть что-то. Это самый действенный способ добрать если не 20, то хотя бы 2 балла, а при поступлении эти баллы могут решить все.

Никогда не мямлите и не задумывайтесь на 2 минуты над ответом. Говорите как можно быстрее. Чем быстрее вы говорите, тем труднее экзаменатору понять вас. Кроме того, быстрота косвенно свидетельствует об уверенности ответа. Если экзаменатор одергивает вас, требуя говорить медленнее, вы можете сказать, что это ваша естественная речь, и что медленнее вам будет говорить трудно и непривычно.

Говорить как можно непонятнее. Употребление сложных, многоосновных и иностранных слов не только запутывает мысль, но и пугает экзаменатора, который далеко не всегда понимает значение таких слов, как, например, абберрация или тактильность, но никогда в этом не признается. Кроме того, употребление

подобных слов придает вашей речи небывалую солидность и многозначительность.

Говорить как можно многозначительнее. Многозначительность касается как тона вашей речи, так и ее реального смысла. Многозначительность тона располагает слушателя к совместному постижению неких загадок, к беседе на равных о таких проблемах, которые в принципе одинаково недоступны как школьнику, так и академику и в незнании которых никому не стыдно признаться. Многозначительность смысла является важнейшим условием для успеха любого ответа, поскольку позволяет вывернуться из любой критической ситуации. К таковым следует, в первую очередь, отнести разоблачение вашего ответа как неправильного. В случае разоблачения вы всегда можете уточнить, что именно имеет в виду экзаменатор (чтобы он выразил одну и ту же мысль двумя способами), а затем объявить, что именно это имели в виду и вы, когда отвечали. При этом вы также можете уточнить свою мысль, вывернув наизнанку все ранее вами сказанное.

Говорите как можно более спорно, всеми силами стараясь свести экзамен к дискуссии на сомнительные темы. Одна из главных ваших задач на экзамене – преодолеть ситуацию формальной экзаменационности, когда экзаменатор должен спрашивать, а студент – отвечать, и выйти на оперативный простор свободной беседы, когда собеседники находятся в одинаковом положении. Вообще, на экзамене не надо бояться спорить. Напротив, если речь не идет о совершенно специфичных знаниях, где вы явно можете попасть впросак, спорить полезно. Это создает атмосферу равноправия, а равному себе не так просто поставить неудовлетворительную оценку.

Никогда не пренебрегайте возможностью рассеять внимание экзаменатора. Когда экзаменатор полностью

сосредоточен на вашем ответе, это может привести к неприятным последствиям. Напротив, его рассеянность позволит вам выдать за чистую монету очень многое. Добиться этого можно не только благодаря характеру вашего ответа, но и посредством различных побочных обстоятельств. Например, можно вертеть в руках ручку, шелестеть листами бумаги и т. п.

Не упускайте возможность, чтобы выиграть время. Экзамен не может длиться вечно, у него есть какие-то строгие пределы во времени. Поэтому надо сделать так, чтобы большая часть экзаменационного времени не была посвящена самому экзамену. В те моменты, когда в результате каких-нибудь посторонних событий (шума, открывания и закрывания дверей, падения ручек, карандашей, книг и т. п.) экзаменатор отвлекается от экзамена, вы имеете возможность обдумать ответ на его предыдущий вопрос.

Никогда не соглашайтесь с критикой в ваш адрес. Все, что кем-либо сказано в ваш адрес на экзамене хотя бы просто в критическом тоне (даже если оно вам кажется справедливым), должно немедленно привлечь ваше внимание и получить самый решительный отпор. Вы должны громогласно опровергать любую критику в ваш адрес, ничего не пропуская мимо ушей. Любые аргументы, высказанные в вашу защиту, будут иметь хоть какой-то вес, а также займут время экзамена и внимание экзаменатора. Кроме того, он уже не будет позволять себе запросто критиковать вас, зная, что вы неминуемо и напористо будете противостоять ему в любом вопросе. Отсутствие же эффективной критики в ваш адрес является верным залогом высокой оценки, так как если экзаменатор не смог доказать вам вашу несостоятельность, то у него нет конвенциональных оснований низко вас оценивать.

Не пренебрегайте тайм-менеджментом и на самом экзамене. Особенно это актуально для ЕГЭ и других длительных тестов, время на которые сильно ограничено.

Если ни одно слово в билете незнакомо, не паникуйте. Сядьте за парту, успокойтесь, прочитайте билет до конца и попытайтесь составить план ответа.

Отведите на каждый пункт определенное количество времени и старайтесь укладываться в эти отрезки.

Первым делом оцените, какое задание самое легкое. Сначала ответьте на самые простые вопросы. Дальше переходите к более сложным заданиям.

Если задачка оказалась сложнее, чем вы думали, не переживайте и не бросайте попытки справиться с ней. Используйте все время, которое выделили на ее решение.



## Если случился форс-мажор

Если вас поймали на списывании, отрицайте все. Говорите, что вы понятия не имеете, откуда взялся этот листок. Удивляйтесь тому, что по какому-то случайному стечению обстоятельств на нем написан тот же вопрос, что и вам достался. Говорите, что написано не вашим почерком. В общем, говорите, что это не ваше, что вы соблазнились и т. д. Есть категория преподавателей, у которых духу не хватит вас выгнать. Конечно, шансов сдать будет еще меньше, но они еще останутся.

Если вы чувствуете, что преподаватель колеблется с отметкой, попробуйте давить на жалость. Расскажите о тяжелой материальной ситуации в семье, из-за которой вам приходится работать, или об иных семейных обстоятельствах. Но не переусердствуйте, главное – правдоподобие, кроме того, если перед вами кто-то провернул такое, придется забыть об этой идее – на второй раз уже не тот эффект. Вдобавок, это работает далеко не на всех преподавателях и лучше получается у девушек, а парням просто не идет.

Если вам ставят двойку. Тут конечно, уже все сложно. Попросите дать дополнительный вопрос. Говорите, что очень волновались, не выспались и т. д. Говорите, что умер любимый хореk. В общем, все, на что совесть способна. Девушки обычно в таких случаях начинают рыдать. Выглядит это отвратительно. Но может и сработать.

## **Глава 3. Управление стрессом. Как уснуть перед экзаменом**

Именно нервозность является главным условием как, собственно, проблематичности, неприятности любого экзамена, так и его неуспешности.

Вы исправно посещаете лекции и семинары, выполняете все задания, сидите вечерами в библиотеке, мучаете профессоров каверзными вопросами и даже замечаете их ошибки? В таком случае вас можно отнести к редкой, можно сказать, вымирающей породе прилежных учеников, которым даже не нужна дополнительная подготовка к сессии. Правда, и у отличников случаются проколы. А все дело в том, что такие ответственные и требовательные к себе молодые люди во время экзамена сильно нервничают, впадают в ступор, краснеют и бледнеют. Не все преподаватели сразу могут разобраться, в чем тут дело, и нередко ставят передовикам учебы незаслуженные тройки.

Все выпускники и абитуриенты боятся «провалиться» на экзаменах. Страх мешает вам найти решение и замедляет ваши действия. Чтобы справиться с ним, необходимо «посмотреть ему в глаза». Представьте себе наихудший исход из всех возможных: вы получили двойку на первом экзамене, не поступили в определенный институт или вообще «провалились» в этом году. Усиьте это состояние, насколько возможно, и... смиритесь с тем, что такое тоже может случиться. Перестав бояться, вы больше не тратите время на тревогу, а трезво рассматриваете возможные варианты развития событий. И думаете, как достичь лучшего результата.

## **Природа возникновения стресса**

Сначала коротко о том, что такое стресс. Здесь существует один принципиальный момент. Неправильно думать, что стресс порождает стрессовая ситуация. Он возникает у нас внутри как реакция на внешние обстоятельства, которые мы воспринимаем как стрессовое. Чувствуете разницу? Это значит, что стресс зависит от нас, от нашей реакции, именно это объясняет то, почему все люди по-разному реагируют на одни и те же вещи: кто-то от одного недоброжелательного взгляда прохожего способен впасть в депрессию, а другой сохраняет железное спокойствие, когда все вокруг рушится.

Хотя внешние обстоятельства не всегда можно подстроить под соображения нашего комфорта и равновесия, но зато всегда можно изменить свое восприятие происходящего так, чтобы оно не рождало в нас нервное напряжение. И это все реально.

Со всем этим можно справляться, причем без успокоительных лекарств и алкоголя.

Последние дают только кратковременное облегчение и ослабляют возможность вашего организма самостоятельно справляться со стрессом.

## **Очистите голову от неприятных мыслей**

Хоть звучит банально, но далеко не каждому удается помнить об этом всегда, и мы начинаем пережевывать в мозгу надоедливую жвачку мыслей о неприятных событиях текущего дня и никак не можем остановиться. Это очень сильно изматывает и ввергает в уныние и никак не способствует избавлению от стресса. В такие моменты мы просто чем-то обеспокоены или пытаемся найти для себя какое-то решение сложившейся ситуации.

Обдумайте проблему завтра, а сейчас переключите внимание на что-нибудь другое. Легко сказать, но порой сложно дать себе такой трезвый отчет, так как негативные мысли, казалось бы, сами лезут нам в голову и не хотят оттуда уходить. Особенно когда весь день занят подготовкой, и об экзамене напоминает все вокруг.

Но существует небольшая уловка, как можно обмануть свой рассудок. Пообещайте себе, что вы обдумаете проблему завтра с утра, чуть только проснетесь и разомкнете глаза. Прежде, чем умываться, сядете и будете интенсивно ее обдумывать. Так вы усыпляет бдительность разума, который «согласится» пойти на уступку и отложить решение данной ситуации.

Если возник страх перед слишком сложным предметом, встаньте, отвернитесь от стола, сделайте несколько вдохов-выдохов и только после этого снова приступайте к делу.

Кофе, колу и энергетические напитки замените на травяные чаи. Они тонизируют, но не приносят вреда. Нервная система сейчас и так на взводе.

### **Практикуйте техники релаксации, медитируйте**

Если вы хотите немедленно снять стресс, то настал отличный повод попробовать медитировать. Но здесь есть и вторая хорошая особенность: чем больше вы занимаетесь медитацией, тем лучше у вас получается абстрагироваться от проблем и очищать свою голову от мыслей и тем меньше стресса вы получаете каждый день вследствие того, что ваш ум становится спокойнее.

Даже отдельный сеанс медитации несет пользу – вы испытываете сильное расслабление и забываете о проблемах, главное сосредоточиться и не пускать в свою голову мысли о том, что происходило с вами сегодня. Это очень сложно сделать: мысли все равно будут приходить, но старайтесь хотя бы на какое-то время ни о чем не думать и переключиться. Подумайте о приятном, вспоминайте яркие события.

### **Занимайтесь спортом**

Во время физических нагрузок выделяются эндорфины – гормоны счастья. Занимаясь спортом, вы получаете прилив хорошего настроения плюс укрепляете организм. Это намного более действенное средство, чем распитие пива, так как последнее только ослабляет вашу способность справляться с напряжением. А спорт укрепляет вас морально: в здоровом теле – здоровый дух. То есть занятия спортом, также как и занятия медитацией, формируют в вас долгосрочную способность сопротивляться стрессу в течение дня.

### **Принимайте контрастный душ**

Контрастный душ способен снять стресс и повысить настроение, а также сильно закаляет организм.

Не только контрастный душ, но и любые водные процедуры могут оказать помощь при снятии напряжения, как-то горячая ванна, купание в водоеме, посещение бассейна, и т. д.

### **Слушайте музыку**

Любую, которая вам нравится. Удовольствие, которое вы получаете от прослушивания музыки, тоже напрямую связано с химическими процессами в мозгу. Они запускаются гармоничной последовательностью звуков (или не совсем гармоничной – зависит от вашего вкуса) и вызывают ощущение счастья и эйфории. Даже грустная и мрачная музыка способна поднять настроение, при условии, что она вам нравится, как бы это парадоксально ни звучало.

### **Гуляйте**

Чтобы снять стресс можно немножко пройтись и подышать. Лучше выбрать спокойное и тихое место, например, парк. Избегайте шумихи и большого скопления народа. Во время прогулки, опять же, старайтесь расслабиться, освободиться от мыслей, больше смотрите по сторонам. Созерцательные упражнения хорошо способствуют успокоению. Сядьте на лавку и смотрите на дерево, вглядывайтесь в каждый его изгиб, старайтесь, чтобы больше ничего не занимало ваше внимание определенное время. Это подвид медитационной практики, которой можно заниматься когда угодно, даже в обеденный перерыв на работе.

Когда гуляете, темп шага – медленный, никуда не бегите и не торопитесь. Можно сочетать со спортом, прогулялись, подышали, дошли до турников и брусьев – повисели, подтянулись, и стресса как ни бывало!

### **Больше улыбайтесь!**

И вообще, чаще улыбайтесь! Улыбка – волшебная вещь! Она способно обезоружить любого и отбить у него желание посылать волны негатива в вашу сторону.

### **Получите одобрение**

Получите одобрение тех людей, мнением каких вы дорожите. Это, в первую очередь, ваши родные и близкие. Поддерживают ли они вас? А как по поводу близких приятелей? Они также готовятся поступать, сдают сессию? Непревзойденно! У вас возникла свежая тема для общения: а как у тебя на курсах? а репетитор?

### **Устройте, в конце концов, то, чего всегда боялись**

К примеру, сходите к зубному доктору; и позже, сверкая вылеченными зубами, скажите гордо себе: я сумел это, означает, смогу и другое.

### **Займитесь собой**

Устроить стильную стрижку, приобрести эту самую популярную куртку, о какой издавна мечталось, и не спеша отправиться во всем этом величии на занятия, ловя восторженные взоры находящихся вокруг и благосклонно принимая маленькие знаки внимания. Все станет удаваться!

## **Ночь перед экзаменом**

С самого утра подготовьте одежду, в которой пойдете на экзамен. Соберите сумку. Сделать это надо обязательно до полудня, тогда после обеда вас не будет одолевать лишнее беспокойство.

Перед сном следует повторить основные мысли из каждого билета. Все равно избавиться от них не удастся, так сделайте это один раз – и успокойтесь. Лечь надо так, что бы у вас было чуть больше восьми часов на сон. Подготовка к экзамену – вещь индивидуальная, кому-то удобнее учить ночью, кому-то – днем, однако самое главное накануне экзамена – восьмичасовой сон.



## **День экзамена. Как снять стресс за 10-15 минут**

Если сильный страх не оставляет и мешает сосредоточиться на экзамене, стоит потратить несколько минут драгоценного времени на приведение мыслей в порядок.

Если вы боитесь зайти в аудиторию, встаньте и идите куда-нибудь, постепенно ускоряя шаг. Ходите по коридору, разговаривая по мобильному телефону. Еще лучше – выйдите на воздух, это заметно поднимет ваш тонус даже в плохую погоду, не говоря уж о погожем дне. Только помните! Вы вышли успокоиться, а не сбежать.

Сделайте доброе дело. Помогите знакомому разобраться со сложным билетом. Принесите кофе и булочку товарищу, который не может оторваться от конспекта. Придумайте любое другое хорошее дело. Действуя дружелюбно, мы начинаем не только испытывать сердечные чувства к людям, но и значительно лучше относиться к себе.

Послушайте музыку. Уже первые звуки любимых мелодий у большинства людей резко повышают настроение. Вдобавок музыка снимает стресс почти так же эффективно, как физические упражнения.

Прочитайте пару страниц хорошей книги, только ни в коем случае не конспекта или учебника. Наполните помещение своим любимым ароматом. Всегда имейте в запасе ароматические палочки, свечи или эфирные масла – в общем, то, что вам больше нравится. Нет такого безнадежного дня, который они не могли бы скрасить.

## **Снять стресс за 5 минут. Как успокоиться в аудитории**

Если стресс и паника поджидали вас прямо за дверью экзаменационной аудитории, надо срочно исправлять ситуацию одним или сразу несколькими экспресс-способами. Съешьте шоколад. Пока он будет медленно таять во рту, у организма наступит праздник: повысится уровень серотонина, вызывающего чувство удовлетворения; эндорфинов, которые утоляют физическую боль и душевные печали; энкефалинов – натуральных источников радости; анандамида – под воздействием этого вещества мы испытываем легкую эйфорию. Вот оно, счастье в нарядной обертке! Ведь шоколад разрешают приносить на любой экзамен.

Имитируйте счастье на счет 1-2-3. Раз – голову поднимите. Два – плечи расправьте. Три – улыбнитесь: приподнимите уголки губ, слегка прищурьте глаза. Одновременно припомните в деталях приятный (пусть и незначительный) момент жизни, оживив в памяти не только само событие, но и ароматы, тактильные ощущения, цвета, сопровождавшие его. Через считанные минуты вымученная гримаса превратится в искреннюю улыбку. Проверьте прямо сейчас!

Откройте окно или хотя бы форточку, если есть возможность. Это маленькое усилие обычно дает непропорционально большой положительный результат. Мир буквально распахивается!

Не получается открыть? Просто сядьте рядом: оказывается, напряжение можно снять, просто глядя в окно.

Выпейте стакан воды.

К неожиданному выводу пришли британские исследователи из Университета Восточного Лондона

после того, как провели эксперимент с участием нескольких сотен студентов. Все они перед экзаменами вели себя как обычно. Однако добровольцев попросили составить небольшой отчет о полученной оценке на экзамене и сообщить, какой напиток они употребляли перед ним. Оказалось, что те студенты, которые утоляли жажду обычной водой, сдавали экзамены на 10 % успешнее по сравнению с любителями кофе и газированных напитков.

Дышите.

Дыхательные упражнения – лучший способ справиться с волнением перед экзаменом, считают психологи.

По их словам, даже такое простое упражнение как три глубоких вдоха и выдоха успокоят и настроят на позитив.

Начинайте дышать. Медленно. Глубоко. Равномерно. Внимательно. Спокойно. Следите за каждым вдохом и выдохом. Слушайте свое дыхание! Наблюдайте свое дыхание. Мы слишком недооцениваем значение нашего дыхания. Оно прекрасно! Вы когда-нибудь видели (слышали), как вы дышите? При волнении и стрессе человек дышит с помощью верхних отделов грудной клетки. Неглубоко и прерывисто. Продолжительность вдоха приблизительно равна продолжительности выдоха. Такое дыхание еще больше загоняет человека в стресс. Порочный круг! Итак... Проблему надо «продышать». Дышать следует с помощью диафрагмы. Если проще – животом. В процессе дыхания выдох постепенно удлиняется, становится более плавным и спокойным. Диафрагмальное дыхание помогает разбить мышечные блоки в районе солнечного сплетения, оказывает выраженное успокаивающее воздействие, снижает эмоциональный фон, успокаивает ум, восстанавливает энергетику. Человек становится более уравновешенным, мягче реагирует на внешние

раздражители. Наслаждайтесь свободой дыхания!  
Свободой от посторонних мыслей.

Есть проблема, которую не может решить даже блестящая подготовка - страх перед публичными выступлениями. Множество людей считает, что в некоторых случаях легче умереть, чем выступить перед аудиторией. Экзамен - это именно выступление перед аудиторией. Но дело в том, что преподаватель - аудитория доброжелательная! Он просто мечтает как можно скорее поставить оценку и сбросить со своих плеч экзаменаторские обязанности. Поэтому все, что нужно - убедить себя в данном факте. Тут могут помочь некоторые упражнения. Например, рекомендуется довести свой страх до абсурда, дрожи в коленках, нервной икоты. И когда ужас достигает пика, становится ясно - оно того не стоит. Нет смысла бояться, ничего страшного не произойдет.

## **Шпаргалки и подсказки. Что преподаватель точно увидит?**

Сразу хочу заметить, что люди, которые хотят сдать экзамены, используя только свои знания, могут эту главу пропустить. Этот текст не для вас, он для тех, кто по каким-то серьезным причинам не может к экзамену подготовиться.

Имеет ли смысл, готовясь к экзамену, делать шпаргалки? Вопрос сложный и однозначного ответа нет. Тем, у кого сильно развита моторная память, кропотливое составление "конспекта" поможет лучше запомнить учебный материал. Людям, подверженным нервным стрессам, хорошо спрятанная шпаргалка прибавит уверенности (даже если ею не удастся или не будет надобности воспользоваться). Другое дело, если, пользуясь ею (или другим несанкционированным источником), вы "попались". Тут, как правило, начинаются большие неприятности!

А ниже мы приведем несколько вариантов шпаргалок. Пользоваться ли ими – решайте сами.

Во-первых, можно просто написать готовый ответ на бумагу и принести на экзамен. Во-вторых, можно на писать на обложке. Эти способы известны всем, но главная проблема в них – это невозможность незаметно их достать. Обычно преподаватели именно такие шпаргалки вычисляют в два счета. И чтобы рискнуть списать с листочка, нужно уже быть мастером. На важном экзамене не рекомендуем начинать.

Девушкам просто можно написать ответ на ногу выше колена и в подходящий момент приподнять юбку, преподаватели точно не станут заглядывать вам туда.

Но вот увидеть, как вы заглядываете – вполне могут. Так что это тоже идея для опытных и уверенных в себе.

Не забывайте о техническом прогрессе. О маленьких гарнитурах и друзьях с учебниками, готовых продиктовать нужный ответ. Еще можно записать ответ на плеер и в самый подходящий момент включить в наушниках.

Можно написать заранее, на парте или на спинки впереди стоящего стула.

Известен список вопросов? Делаем «бомбы»: пишем на каждый вопрос ответ на листках такого же типа, с какими собираетесь отправляться на экзамен, к примеру, это будут простые тетрадные листики в клеточку. На экзамен берем с собой такие заготовки и незаметно для экзаменатора, после того как некоторое время с деятельным видом «строчили» что-то усердно, выкладываем их на свое рабочее место.

Вариант оригинальный, но требует подготовки: написать шпаргалку на неизвестном преподавателю языке – отвертеться в случае «рассекречивания» будет проще. При этом надо либо собственный «код» разрабатывать, да еще его и запомнить так, чтобы в самый волнительный момент из вашего «кода» не вышел «компот» из незнакомых символов. Либо обладать отличными знаниями иностранного языка и быть уверенным в том, что таковым не владеет преподаватель.

Откопированные и уменьшенные конспекты лекций.

Главное преимущество такого подхода – скорость. Нужно лишь добраться до ближайшего аппарата, и все лекции у вас в кармашке. Рекомендуют уменьшать в 4 раза. Такие «шпоры» не особо удобны в использовании – тяжело искать необходимую тему. Метод не подходит, если билеты не привязаны к лекционному курсу или же у вас плохое зрение.

Метод для неленивых и не жадных. Шпаргалки, сделанные с помощью уменьшенной копии, приклеивают на лист А4 или А3 рядами, вдоль длинной стороны. Полученную заготовку копируют необходимое количество раз и делают необходимое количество экземпляров (хоть на всю группу). Дома ксерокопии еще раз разрезают и склеивают. Получаются очень удобные гармошки.

Метод для самых стойких. Лист А4 складывается 3 раза по длинной стороне. После чего от руки в три колонки записывается текст. Метод хорош уже тем, что вы попутно хоть раз прочитываете экзаменационный материал, к таким шпаргалкам довольно лояльно относятся преподаватели. Минусов тоже много. Такая помощница на экзамен пишется долго, требует достаточно разборчивого и мелкого почерка и делается лишь в одном экземпляре. Конечно, их можно отксерокопировать, но результат обычно получается слабо читабельным. Не стоит делать такую шпаргалку при огромном количестве лекционного материала, его слабом знании и невозможности записать вкратце.

Можно скачать готовые шпаргалки из Интернета. Но они не всегда себя оправдывают. Предварительно необходимо сверить подачу и совпадение материала лекций и шпаргалок. Иначе можно попасть в глупое положение.

Метод для инженеров. Шпаргалки, изготовленные любым способом, сшиваются в книжечки и цепляются на резинки. Резинку привязывают или пришивают внутрь рукава или под юбку. Достаете шпаргалку, списываете. Чтобы спрятать улику, достаточно отпустить шпору, и резинка, больно ударив вас, скроет ее от глаз вездесущего преподавателя. Метод требует предварительной тренировки, подгонки составляющих элементов системы, отработки навыков списывания и скрытия шпаргалок. Списывать откровенно неудобно.

Зато и невозможно найти улики. Шпаргалки-гармошки лучше делать односторонними. Это существенно облегчает процесс поиска.

Еще более любопытный носитель знаний – бутылка колы. Чтобы сделать такую шпаргалку, вам понадобятся:

Бутылка минералки, сканер, графический редактор, принтер.

Берем бутылку колы.

От нее нам понадобится этикетка.

Кладем этикетку на сканер.

Получаем изображение этикетки. Стираем с нее весь текст (состав), оставив только логотип.

Далее, в графическом редакторе, на месте стертых стандартных слов (состава), пишем свою шпору. Старайтесь писать компактно и сжато, ведь места на этикетке не так уж и много.

Когда все закончено, распечатываем полученное “творение” и аккуратно вырезаем по контуру.

Затем, аккуратно приклеиваем этикетку обратно на бутылку. Текст размещают также на стороне шоколадной обертки, внутри прозрачной ручки. На таких шпаргалках физически невозможно разместить много информации.

Есть «шпоры», которые без проблем можно спрятать от глаз преподавателя. Распечатайте текст, сверху наклейте скотч. Затем при помощи ножниц сделайте необходимый размер Ваших шпаргалок. После этого поместите листы в воду. Бумага размокла – удаляйте ее. В итоге получается так, что все буквы остаются на полоске со скотчем. Эти полоски можно приклеивать на все вещи: ручки, карандаши, линейки и т. д.

Один из эффективных способов сдачи, который прочно вошел в студенческий фольклор, помогает на устных и письменных экзаменах по билетам.

Вот некоторые приемы, способные помочь.



Надо идти в первой пятёрке. Преподаватель заходит вместе с вами, кладёт билеты и идёт вешать куртку; вы в это время вольны выбирать любой билет, какой вам понравится.

Если преподаватель уже сидит за столом, берите сразу два билета, молниеносно сканируйте их взглядом, рассчитывайте, какой билет лучше, и с удивленным “ой!” кладите на место наименее подходящий. Преподавателю остается только улыбнуться вашей наглости.

Как сделать, чтобы хоть один билет вам понравился? Всем перед экзаменом дают список вопросов. Делим примерно пополам – получаем готовые билеты (в билете два вопроса), т. е. если у вас 30 вопросов, то в первом билете, скорее всего, будут вопросы № 1 и № 16. Именно «скорее всего», ведь список может быть устаревшим, так что соответствие будет нечётким. Учитывая всё это, учите первые четыре билета с глубоким пониманием, своими примерами, цитатами из литературы, готовностью к дополнительным вопросам. И уже на экзамене быстро ищите нужный. Даже если вы провалитесь (не попадёте с билетом), на пересдачу у вас будет отличный задел.

Если вы благородный человек, вы даже сможете помочь товарищам по несчастью. Для этого опять же есть несколько вариантов.

Можно пометить билет, это работает даже для друзей из параллельных групп, которые этот же экзамен сдают в другой день. Только отмечать надо грамотно. Ставить жирный отпечаток большого пальца – глупо: найти взглядом этот уголок в ворохе из 30 билетов за 5 секунд почти нереально, да и преподаватель может убрать “испачканный” билет. Хорошо срабатывает способ ставить небольшие, но заметные точки в каждом углу на обороте билета – каким бы концом он ни торчал наружу, его легко

заметить; если билеты лежат слишком плотно, никто не запрещает вам наудачу их поворошить.

Второй метод более рискованный, но прекрасно работает с преподавателями, которые или плохо видят, или постоянно смотрят в свой журнал, или уже очень устали. Берём два билета, сдаём, какой понравится, а второй выносим для товарища – у него даже будет время подготовиться. Ему надо только вытянуть новый билет, демонстративно положить его себе на стопку листиков (конечно, держа их выше глаз преподавателя) и громко вслух прочитать заранее принесённый “Билет № 9. Принцип работы синхрофазотрона”. Так можно устраивать конвейер, системно. Последний лишний листик кладём на пол и говорим “У вас упало”.

Ну и несколько советов по общему списыванию.

Не держать шпоры на ногах, под партой либо еще где-то там, куда вам будет трудно заглядывать. Шпаргалка должна находиться у пера ручки или ваша голова должна быть повернута на ручку. Никаких движений головой – вот главное правило. Никаких резких движений.

Лучше всего будет достать шпаргалки из кармана сразу после того, как достанете свой билет, и до того, как сядете за стол для подготовки.

Одежда должна быть удобной. Дома необходимо прорепетировать извлечение шпаргалки. Старайтесь не садиться прямо перед преподавателем, но и располагаться на задней парте – не самое удачное решение. Оптимальное место – посередине первого или третьего ряда. Если преподаватель навис над вами, ни в коем случае не прекращайте писать. Естественно в этот момент «шпору» вы посмотреть не можете. Вот и пишите в свой листочек все что угодно, но желательно в рамках данного предмета. Обычно преподаватель отходит от такого «несписывающего» студента очень

быстро. Смело списывайте на здоровье, пока преподаватель смотрит другие ряды.

## **Приметы. Под какую пятку положить пятак?**

Как известно, результат сдачи экзамена напрямую зависит от уровня подготовки. Но за давнюю историю студенчества сложился ряд обычаев и примет, помогающих получить оценку как можно выше при любых знаниях. Согласитесь, все на время сессии становятся несколько суеверными!

Главная студенческая примета гласит: "Если при входе в аудиторию тебя просят вытащить билет, то, скорее всего, ты на экзамене".

Чтение конспекта. Если у вас осталось время для подготовки к экзамену, то вот несколько поверий, чтобы ваши усилия не свелись к нулю: «Не читайте конспекты за едой» (заедаешь память), «Не смотрите телевизор при чтении конспектов» (мощнейший отвлекающий фактор), «Не слушайте громкую музыку при чтении конспектов» (альтернативой может послужить тихая классическая музыка, говорят, способствует лучшему запоминанию информации). При организации перерыва – запрещено оставлять конспекты и учебники открытыми, чтобы запомненное не выветрилось! Чего здесь больше – суеверия или опыта?

Не стричься и не купаться во время сессии. Очень распространенная примета, сложность заключается только в том, что сессия может длиться не одну неделю.

Ругать студента во время сдачи экзамена. Все, что думаете, – можете высказывать, не стесняясь в

выражениях. Кстати, потом это поможет в дальнейших отношениях – все негативные эмоции выплеснуты и никаких претензий не осталось. Во время сдачи просят кого-нибудь поругать заочно или скрестить пальцы за сдающего.

Вызывать «халяву». В полночь перед экзаменом надо выйти на балкон или на улицу с открытой зачеткой и громко крикнуть: «приди, халява!» При этом необходимо показать «халяве», куда именно она должна придти, и ткнуть пальцем в зачетку. Если предстоящий экзамен особенно сложный, то на улицу надо выскакивать в одних трусах. Когда «халява» будет поймана, надо быстренько захлопнуть зачетку, перевязать ее ниткой и спрятать под подушку. Зачетку нельзя открывать до самого экзамена, чтобы не упустить удачу. Если все сделать вовремя и правильно, то билет на экзамене достанется легкий, а дополнительных вопросов будет не много. Вообще, ловля «халявы» довольно распространена среди отечественных студентов. Это целый ритуал, который проводится на протяжении всего периода учебы. «Халяву» прикармливают, посыпая крошками на открытую зачетку, за нее провозглашаются тосты: «За святую халяву!», ее боятся спугнуть или потерять. Некоторые студенты не только ловят «халяву», но и накануне экзамена вычищают и моют аудиторию, «выметая западло». Известна одна закономерность: чем сложнее и необычнее ритуал ловли «халявы», тем увереннее и спокойнее чувствует себя студент на экзамене, а, значит, и оценка в результате, будет выше.

В ночь перед экзаменом под подушку положить учебники и конспекты. Во время сна все умные мысли из книг будут проникать вам в голову. Утром, во время завтрака, можно сесть на учебник, чтобы и «задним умом быть на высоте».

Под пятку в обувь класть пяточок. Для верности – под обе пятки. До института доехать на пятом трамвае, в гардеробе получить номерок с цифрой «пять», или «пятьдесят пять», или «пятьсот пятьдесят пять».

На экзамен ни в коем случае не надевать новые вещи! Любая новая вещь несет пустоту и провалы в знаниях.

Помощь зала. По дороге в институт внимательно присматривайтесь к женщинам. Если вам повезет, и вы встретите беременную – появится шанс узнать номер вашего экзаменационного билета. Подойдите к будущей матери и попросите ее назвать любое число – билет с этим номером вам «светит» на экзамене.

Домик. На последней странице зачетки в правом верхнем углу надо нарисовать домик. При этом домик обязательно должен быть с окошком и трубой, из которой идет дым. Чем длиннее струйка дыма, тем успешнее будет сдана сессия. Неудобство состоит только в том, что после нескольких сессий в зачетке у вас будет «дымить» целая деревня.

С Божьей помощью. Переступая порог аудитории, произнести слова: «Ангел мой, иди со мной: ты – впереди, я – за тобой» и перекреститься. С такой молитвой с вами ничего плохого случиться не может.

В день экзамена не заправляют постель.

День экзамена объявляется левосторонним! Все делаем левой рукой и левой ногой. Проснулись, не торопитесь вставать с постели, вспомнили, что где-то через час наступит «студенческий апокалипсис», и встали с левой ноги, зубы чистим левой рукой, которой также и причесываемся, и кушаем, и кружку с чаем или кофе держим, придется дверь запирать тоже левой рукой. В автобус или машину заходим с левой ноги, в аудиторию тоже. Перед входом в аудиторию, стоя на

левой ногой, загадываем нужную оценку. Перед столом с экзаменационными билетами стоим на левой ноге, можно также взяться за столик, а если стол деревянный, постучать по нему три раза. Тянуть экзаменационный билет следует левой рукой, причем можно тянуть не просто понравившийся билет, а конкретный по счету (счастливые числа 3, 5, 7, 9, некоторые берут тринадцатый по счету). Объяснение этого поверья строится на убеждении, что с левой стороны располагается сердце, а уж сердцу-то не знать, какой билет только и ждет того, чтобы вы его вытянули и раскололи как орех!

Для успешной сдачи экзамена необходимо подержаться за человека, только что сдавшего его на «отлично».

Перед экзаменом провожающие желают отправляющемуся на экзамен: «Ни пуха, ни пера!» На что следует ответить: «К черту!»

Приметы бытовые. «Нельзя возвращаться после того, как вышел из дома» – если ситуация вынуждает вернуться, забыты конспекты, шпоры, работающий утюг, еще хуже, когда забыта зачетка, то противодействие этой примете – посмотреться в зеркало и показать самому себе язык. Поход за оценкой может закончиться неудачей, если на пути вам попалась бабушка с пустым ведром, поэтому можно нейтрализовать суеверие, бросив в ведро фантик. Если черная кошка перебежит дорогу, то нужно пойти другой дорогой, а если времени в обрез, то пропустить кого-то впереди себя или же плюнуть через левое плечо. Не рекомендуется наступать на крышки канализационных колодцев. Перед экзаменом не стоит самому выносить мусор, накопившийся в мусорном

ведре, видимо вместе с «сором из избы» улетают в мусоропровод и накопленные знания!

Следующие ритуалы требуют планомерной предварительной работы – загадывать сдачу экзаменов при получении удачного билета в автобусе, загадать желание, сидя между двумя тезками, близнецами или однофамильцами, желать хороших оценок на падающую звезду или проходя под мостом, по которому проезжает электричка. А можно перед экзаменом считать редкие предметы, количество которых потенциально колеблется в диапазоне от 2 до 5, например, пожарные машины, машины скорой помощи.

Потереть нос у памятника! Испокон веков величина носа свидетельствовала об умственных способностях человека, поэтому в данном ритуале размер имеет значение.

Талисманы. Талисман – вещь в хозяйстве студента полезная и незаменимая... Случайным талисманом может служить номерок в раздевалке с цифрами, кратными пяти, счастливый билетик в автобусе или с суммой первых трех цифр, кратной пяти. Вообще, все, что связано с цифрами, кратными пяти, может являться вашим личным талисманчиком, вот только никто про него не должен знать, иначе эффективность падает! Талисманом может служить и любимая «удачливая» авторучка, и автомобильный брелок для ключей. Хорошим талисманом может служить камень, подходящий вам по знаку Зодиака, вмонтированный в кольцо, брошку, браслет! Камешком на счастье может являться и просто необычный камушек, например, с дырочкой, причем естественного происхождения! Все возможные фигурки, ластик, часы, мелодии, прослушанные перед экзаменом, все это может вселять в вас веру в успешную сдачу экзамена, а стоит только



очень сильно поверить, что экзамен будет сдан и все сбудется!

Религия и экзамены. Если вы являетесь приверженцем какой-либо из религий, то скорее всего вам известны ритуалы, помогающие в учебе... Например, брать на экзамен иконку, сходить в церковь перед началом экзаменов и просить святых покровительствовать тебе в сдаче этих сложных, но неизбежных экзаменов! Всегда можно попросить Бога о помощи...

И, наконец, примета последняя.

Есть мнение, что стопроцентную сдачу на "отлично" гарантирует хорошая подготовка к экзамену. Так что при всем нашем уважении к приметам не пренебрегайте советами, изложенными в предыдущих главах.

## **Послесловие. Когда все позади**

Если вы все же получили неудовлетворительную оценку. Не отчаивайтесь. Верно воспринимайте неудачи.

Не как трагедию, не как крушение всех намерений и конец ненужной жизни, а как временное отступление, заложенное вашей стратегией. Вы готовились к итоговой контрольной на курсах и неожиданно получили унижительно маленький балл. Вместо того, чтобы впасть в отчаяние, лучше изучить – отчего так вышло? Наймите консультанта, если сами не имеете возможности разобраться. Одна абитуриентка поведала о собственном методе эмоционального преодоления неудач: «Я убеждаю себя, что устроила это специально, чтобы отыскать пробелы. Нарочно не постаралась, чтобы выявить темы, нуждающиеся в доработке. А позже учу конкретно их».

Прежде всего: не теряйте присутствия духа. Помните, что любое нарушение установленного порядка экзамена – уже повод для апелляции. Апелляция служит для решения сложных случаев на экзаменах, подача апелляции – это нормальное дело, а отнюдь не отражение плохого характера экзаменуемого. Помните, что основанием для апелляции является лист с письменным конспектом вашего ответа! Сроки подачи апелляции – в день устного экзамена или в день объявления результата проверки письменной работы.

Попытайтесь сдать экзамен в более слабый университет.

Получите высочайший балл и уверьтесь в том, что и на сложных специальностях у вас есть шансы, вы также

прорветесь.

Студентам тоже не стоит сидеть, сложа руки.

Бегите в деканат и просите направление. Конечно, есть деканаты, в которых тебе его не дадут, пока не сдашь все экзамены. Это плохой вариант, что же тогда делать. Во-первых, есть другой зам декана, который, в принципе, может тебе все что угодно выписать. Так что для того, что бы он выписал, используй способ с конфетами и коньяком. Обрати внимание на секретаршу. Тут уже должно работать обаяние ну и конфеты с кофе.

Не забывайте, что направление на сдачу можно выписать на любого преподавателя, который читает такой же курс лекций. Так что если не получается сдать одному, пробуй ответить другому. Только предварительно договорись с нужным преподавателем, чтобы потом направление не менять.

Ну, а если экзамен был сдан положительно, скажите себе: стоп! Прервите эту гонку. Уезжайте на пару дней, но без MP-3 и магнитофона, без телефона и телевизора. К тетке, в глушь, в Саратов. Без учебников, без идей о скорых экзаменах.

Так вы наберетесь сил перед новым экзаменом.

И только когда позади все экзаменационные этапы, устройте себе настоящий праздник. И не забудьте рассказать друзьям, какие способы помогли вам сдать экзамены.