



Достижение успеха	Избегание неудачи
Способны правильно оценивать свои возможности, успехи и неудачи и обычно выбирают для себя профессии, соответствующие имеющимся у них знаниям, умениям и навыкам	Неадекватность профессионального самоопределения характерна для тех школьников, которые выбирают или слишком лёгкие, или слишком сложные виды профессий. При этом они обычно игнорируют объективную информацию о своих способностях, имеют завышенную или заниженную самооценку, нереалистичный уровень притязаний
Проявляют большую настойчивость в достижении поставленных целей. Предпочитают задачи средней или слегка повышенной степени трудности	Мало настойчивы в достижении поставленных целей. Выбирают наиболее лёгкие или наиболее трудные задачи
Привлекательность и интерес к некоторой задаче после неудачи в её решении возрастает. Тенденция возвращения к решению подобных задач. После неудачи обычно добиваются лучших результатов	Привлекательность и интерес к задаче после неудачи в её решении падает. Появляется желание больше не заниматься решением этой задачи. Лучших результатов добиваются после успеха
Деятельность в большей степени стимулируется значимой, отдалённой во времени целью	Стимулирование деятельности за счёт выстраивания ближайшей перспективы
При объяснении результатов деятельности чаще приписывают свой успех имеющимся у них способностям, старанию и т.п. (внутриличностным факторам). Случайным стечением обстоятельств объясняют свою неудачу	Обращаются к анализу способностей только в случае неудачи. Свой успех скорее склонны объяснять случайным стечением обстоятельств — внешними факторами (лёгкость или трудность выполняемой задачи, везение и т. п.)
Правильно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, не расстраиваются	Склонны недооценивать свои возможности, быстро расстраиваются при неудачах, снижают самооценку
Стараются получить правильную, достоверную информацию о результатах своей деятельности и поэтому предпочитают задачи средней степени трудности, так как при их решении старание и способности могут проявиться наилучшим образом	Стремятся уклониться от информации о результатах своей деятельности и поэтому чаще выбирают или слишком лёгкие, или чересчур сложные задачи, которые практически невыполнимы

ствительно ли этот экзамен ничего не значит в твоей жизни? А если это так, может, его и сдавать не надо?» При очень сильной мотивации необходимо решить: не переоценивает ли он значение этого события? Ответ на последний вопрос найти будет достаточно просто, если попросить школьника представить, что прошло лет 10 и изменился не только он, но и ситуация. Это позволит ему посмотреть на экзамен, оценить его как бы из будущего.

Для уменьшения беспокойства учащихся используйте приём предвосхищения событий. При подготовке к экзамену познакомьте ребят с возможными помехами, описав ситуацию, с которой они столкнутся. Создайте (смоделируйте) ситуацию, максимально приближённую к экзаменам на контрольных и самостоятельных работах, предвосхищая события. Таким образом, состояние, в котором ребята окажутся на экзамене, будет уже знакомым, начнётся формирование навыка реагирования

## ШПАРГАЛКА — ДЕЛО ХОРОШЕЕ!

Лето — чудесная пора: поездка на море, шашлыки на природе, разгульное веселье с друзьями. Но позволить себе это могут не все. Для студента лето — это прежде всего сдача сессии — время тяжёлое и жаркое. Но ещё хуже выпускникам школ, которые держат экзамен зрелости, пытаясь поступить в один из выбранных вузов. Для них институт — это что-то ещё неизведанное. Именно поэтому волнение при сдаче вступительных экзаменов у большинства абитуриентов достигает такой степени, что из головы вылетают самые элементарные правила и формулы.

Пять лет моей учёбы уже за плечами, поэтому я, сдав множество зачётов и экзаменов и побывав во всевозможных передрыгах, могу дать несколько советов тем, кто только собирается поступать в вуз.

Для начала вам было бы неплохо определиться с главным — в какой вуз вы намерены поступать. Это действительно важно! Если школа даёт среднее образование, которое обязаны иметь все, то в получении высшего образования должны быть заинтересованы прежде всего вы сами. Подумайте, ведь может случиться так, что после пяти лет обучения вы поймёте, что всё-таки эта профессия не та, о которой вы мечтали. Так что сначала наметьте правильно курс, по которому вы собираетесь вести свой «корабль».

Следующий шаг — сдача документов в приёмную комиссию. Тут ничего сложного нет, но отнестись к этой почти формальной процедуре следует всё же серьёзно. Лучше оформить документы заранее, потому что в последние дни обычно бывает большой наплыв абитуриентов и вам придётся потратить слишком много времени на стояние в очередях.

Какие бумаги потребуются для сдачи в приёмную комиссию? Прежде всего, это документ о среднем образовании. Обратите внимание на то, чтобы были все необходимые гербовые печати, а номера вкладышей совпадали с номерами самих аттестатов. Уже бывали такие печальные случаи, когда абитуриенту приходилось буквально за несколько дней до экзамена срочно возвращаться в свой родной город, чтобы поставить в аттестат печать.

Второй необходимый документ — паспорт. Самая важная графа в нём — прописка. Хорошо, чтобы она была. Если вы не прописаны на территории РФ, то у вас могут возникнуть некоторые



на стрессовую ситуацию. Вместе с учащимися проанализируйте причины их опасений. Попросите ещё раз проиграть события мысленно и спросить себя, есть ли на самом деле причины для беспокойства. Если они есть, совместно продумайте последовательность шагов для выхода из создавшейся ситуации. На эту работу требуется достаточно много времени, но результат, уверенность в своих силах стоят того.

Для развития у учащихся умения управлять своим состоянием научите их мыслить позитивно. Пусть они зримо представят ситуацию, лица, контекст и то, как они будут одеты. Используйте формулу самоубеждения: «Я готов к ответу на любые вопросы, к какой угодно реакции экзаменатора, так как заранее к этому подготовился. Я спокоен и полностью владею собой, с лёгкостью отвечаю на все вопросы, уверенно защищаю свою точку зрения». Переход мыслей в позитивное русло приведёт к успеху!

Очень эффективный приём снятия психологического напряжения — расслабление. Это ключ к управлению собой. Основной психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. Именно беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. С другой стороны, хорошее развитие функций памяти, их сознательный учёт и позитивная психологическая установка позволяют лучше преодолеть беспокойство и делают возможной концентрацию внимания. Расслабление улучшает внимание, даёт возможность оценить ситуацию и сосредоточиться.

## ЗНАНИЕ МАТЕРИАЛА

На знание материала большое влияние оказывают память, внимание и мышление. При ответе на экзаменах, как правило, требуется воспроизвести (вспомнить) известный материал или найти решение какой-то проблемы. В первом случае ос-

новная нагрузка ложится на память, во втором — на мышление, но тем не менее всё равно приходится обращаться к памяти для получения материала для анализа. В идеале человек должен иметь хорошую память и уметь самостоятельно мыслить, т.е. анализировать материал, находить новые варианты, решения. Внимание же необходимо как для припоминания, так и для мышления.

*Внимание* — необходимая предпосылка запоминания. Невозможно поддерживать достаточный уровень внимания, когда ум занят чем-то иным: отвлекающими событиями, переживаниями, беспокойством и т.п. При контроле над вниманием спонтанное, случайное запоминание уступает место намеренному запоминанию с участием сознания. Это первый шаг на пути к хорошей фиксации материала в памяти. И именно от внимания зависит, обретут ли ваши ученики контроль над памятью. Ведь нечего пенять на память, если вам не хватает внимания, а его не всегда удаётся сосредоточить.

*Память.* Чтобы хорошо ответить на экзамене, детям приходится при подготовке к нему много запоминать. Что же мешает хорошо запоминать учебный материал? Плохо запоминается материал, если вы:

- спешите;
- обеспокоены или озабочены;
- рассеяны;
- поглощены другим делом или вас прерывают;
- устали или вас клонит ко сну;
- уже знакомы с этим материалом (происходит узнавание, вам кажется, что вы знаете этот материал, и не пытаетесь даже запомнить его), а также если возникают отвлекающие факторы или отклонения от темы, вами владеют эмоции (гнев, радость, печаль и т.п.) или информация, которую надо запомнить, не имеет для вас значения.

Посоветуйте своим ученикам, перед тем как сесть заниматься, пробежать глазами этот список. Может быть, возникнет необходимость изменить ситуацию, сделать обстановку более рабочей: выключить телевизор, убрать бутерброды со стола...

При подготовке к экзамену по своей учебной дисциплине не забывайте, что лучше запоминается то, что было предметом деятельности. Необходимо как можно больше работать, анализировать, сопоставлять изучаемый материал и он легко и надолго запомнится.

Поставьте перед детьми цель — запомнить. Для того чтобы продемонстрировать важность этого требования, приведу следующий пример: «Вы — водитель автобуса. На первой остановке в него вошло 20 пассажиров, на второй — 10 человек вышли и 5 вошли, на следующей — 13 пассажиров вышли и 8 вошли. Затем автобус сделал ещё две остановки, на каждой из которых только выходили — по 4 человека. После этого автобус остановился из-за поломки. После устранения неисправности вы доехали до конечной остановки, где все пассажиры вышли».



А теперь, не обращаясь к тексту, ответьте на вопросы: «Сколько человек вышло на последней остановке? Сколько остановок сделал автобус, включая последнюю?» Вполне вероятно, что вы правильно ответите на первый вопрос. А вот со вторым справятся немногие. Почему? При запоминании вы готовились воспроизвести сведения о количестве пассажиров, а не остановок. Эта информация осталась вне поля вашего внимания и не может быть воспроизведена.

Этот пример показывает, что очень важно сообщать требования к содержанию воспроизведения. Разъяснять то, что нужно будет вспомнить, формулировать цель запоминания. Для этого можно задать учащимся вопрос: «Как вы считаете, что преподаватель на экзамене хотел бы прежде всего услышать от вас?» Ответив на него, они будут легче осваивать материал.

Исследования психологов позволили сформулировать приёмы запоминания. Их условно можно разделить на методы запоминания словесной информации (текстов), последовательности цифр, алгоритмы повторения и приёмы припоминания забытого материала.

## Методы запоминания словесной информации

### Метод ключевых слов (выделение опорных пунктов).

Ключевое слово — это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим сознанием и позволяющий её воспроизвести (тезисы, заглавие, вопросы, образы излагаемого в тексте, примеры, цифровые данные, сравнения и т.п.). Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1–2 главных (ключевых) слова и запомнить их. При мысленном их воспроизведении вспоминается вся фраза.

Этот метод применяется при запоминании длинных текстов. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из них выделяются основные мысли и минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый «костяк» текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

### Метод Вильяма Аткинсона

(распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, рядам на основе определённых общих признаков).

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом.

Чтобы хорошо запомнить материал, в процессе работы необходимо задавать себе вопросы, касающиеся предмета:

- Его происхождение и корень.
- Причины его происхождения.
- Его история.
- Его качества и характерные черты.
- Предметы, связанные с ним.
- Его употребление и применение.
- Что он доказывает.

проблемы, поэтому следует заранее выяснить все связанные с этим нюансы. Кроме того, вы должны сдать шесть фотографий 3x4, написать заявление о поступлении (бланк вам выдадут на месте), с юношей могут потребовать военный билет или приписное свидетельство. Для поступления в некоторые университеты необходимо иметь медицинскую справку по форме 086/у.

Теперь перейдём к непосредственному процессу поступления, т.е. сдаче экзаменов. Экзамен — это лотерея. Здесь может повезти — вытянешь именно тот единственный билет, который ты прочитал перед тем, как зайти в аудиторию. Но чаще бывает совсем наоборот. По закону подлости обычно вытаскиваешь совершенно незнакомый для тебя билет. А иногда бывает так, что даже формулировка вопроса тебе не говорит ни о чём. Что делать в такой ситуации? Как себя вести? Ситуация действительно сложная, но всё-таки не безнадёжная.

Прежде всего нужно правильно выбрать место в аудитории, где вы будете готовить свой ответ на доставшийся вам «счастливый» билет. Не бегите в конец аудитории — на галёрку. Это даст повод преподавателю усомниться в силе ваших знаний. Конечно, первая возле преподавательского стола парты — это тоже не самое лучшее место на экзамене, поэтому следуйте правилу «золотой середины» — занимайте себе место в центре.

Кстати, постарайтесь прийти на экзамен в «нейтральной» одежде. Преподавателю совсем не обязательно знать, что вы репер, рокер или болельщик «Спартака». Пусть всё это будет для него сюрпризом, если вы поступите в институт. Причёску и макияж тоже не стоит делать вызывающими.

Теперь ближе к самой сдаче. Вы тянете билет и оказывается, что вопросы вам знакомы. Прекрасно! Но не стоит прыгать, кричать, радостно всхлипывать и благодарить преподавателя и Господа Бога за то, что вам так повезло. Хуже, если билет вам попался незнакомый. Собирайте остатки мужества и садитесь готовиться. Покинуть аудиторию вы всегда успеете, поэтому сделайте попытку хоть что-нибудь вспомнить или узнать у товарищей по несчастью. Садитесь за парту и начинайте писать на листе хоть что-нибудь. Вы должны создавать видимость кипучей работы, чтобы преподаватель понял, что вы билет знаете, раз так рьяно начали строчить ответ. Когда преподаватель перестанет так пристально отслеживать ваши действия, это обычно бывает минуты через две-три, вы можете достать шпаргалку или перебраться несколькими фразами со своим соседом.



- Его результаты и следствия.
- Его конец и возможная будущность.
- Ваше мнение о нём и причины этого мнения.

Эти вопросы, считает Вильям Аткинсон, заставляют классифицировать, приводить в порядок, обсуждать, рассматривать и определять различные свойства. Такая система развивает способности припоминать, мыслить, изучать и наблюдать.

### Метод 6 вопросов

«Кто? Что? Когда? Почему? Где? Как?»

Этот метод используют на курсах журналистики в США. Он заключается в том, что при чтении любого текста необходимо задавать шесть вопросов: «Кто главные действующие лица? Что именно происходит? Когда и где происходит действие? Почему и как?» При этом надо время от времени записывать полученные ответы на бумаге.

Модификацией метода 6 вопросов является *метод быстрой оценки информации*. Он заключается в том, чтобы:

- бегло ознакомиться с текстом (просмотреть текст для выявления его главной мысли);
- задать вопросы (переформулировать подзаголовки, преобразовав их в вопросы, а затем при чтении текста искать на них ответы);
- сделать пометки в тексте (выявить его структурную композицию, при этом найти основные идеи, которые будут ответами на ваши вопросы);
- пересказать устно или про себя эти идеи одну за другой. Зафиксировать их кратко на бумаге;
- повторно просмотреть текст (вновь акцентируя внимание на основных идеях и порядке их изложения, т.е. на внутренней структуре текста).

В результате должен получиться общий профиль, который нужно дополнить существенными деталями. Сравните свои заметки с текстом, чтобы закрепить его усвоение. Обратите внимание на то, что вы забыли, а также на то, что вспомнили. Сделайте выводы: удалось ли вам найти ответы на все вопросы, выяснили ли вы точку

зрения автора, есть ли у автора противоречия, предрассудки, ошибочные суждения и т.п. Попробуйте сформулировать, почему ваше мнение именно таково, и точно описать, что именно вам нравится, а что нет. Таким образом, вы разовьёте своё критическое чувство и станете искушённым читателем.

## Методы запоминания последовательности цифр

### Метод свободных индивидуальных ассоциаций

Суть его в установлении связей по сходству, смежности или противоположности. При запоминании последовательности цифр помогут даты исторические или «личных» событий (года рождения, поступления в школу и т.п.). Чтобы упростить свою задачу, необходимо посмотреть на совокупность цифр, разбить число на маленькие группы, дать простор своему воображению. Например, 41 45 17 12 13 7. 41 — начало Отечественной войны, 45 — её окончание, 17 — Октябрьская революция, 12 — нашествие Наполеона, 13 — чёртова дюжина, 7 — седьмое небо.

Кстати, разные системы ассоциаций имеют общие принципы:

- замена абстрактного понятия конкретным образом;
- создание ассоциаций между образами;
- подведение «опоры» в виде маленькой истории, связанной с данной ассоциацией.

### Вербальный код

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковому воспроизведению слов. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. — так они лучше запоминают слова, например: ноль — моль, один — блондин, два — дрова, три — осетрина, четыре — чёрт в тире, пять — пятка, шесть — шерсть, семь — семья, восемь — осень, девять — дева, десять — деспот.

### Визуальный (зрительный) код

может быть таким: ноль — круг или овал, один — столб (свеча, кол), два — близнецы (пара ботинок), три — треугольник (трекколёсный велосипед), четыре — квадрат (4 лапы животного), пять — пальцы руки, шесть — шестигранная игральная кость, семь — подсвечник на семь свечей, восемь — песочные часы, девять — улитка (ушная раковина), десять — пальцы обеих рук, одиннадцать — футбольная команда, двенадцать — часовая стрелка в полдень.

## Алгоритм повторения

### Метод повторения Корсакова

Каковы основные принципы этого метода?

- Необходимо повторять информацию в течение 20 секунд сразу после её восприятия (имена, телефоны, даты и т.п.), так как больше всего теряется информации на первых стадиях запоминания, следующих непосредственно за восприятием.



● Промежутки времени между повторениями нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку даётся 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день — 2 раза;
- 2-й — 1 раз;
- 3-й — без повторений;
- 4-й — 1 раз;
- 5-й — без повторений;
- 6-й — без повторений;
- 7-й — 1 раз.

● Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного её восприятия надо повторить материал сначала через 15–20 минут, затем через 8–9 часов и ещё раз через 24 часа. Для лучшего запоминания количество повторений должно выбираться с некоторым запасом.

● Там, где целесообразно, применяйте комплексный учебный метод. Большое количество информации можно запоминать с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет запоминание и приводит к увеличению числа повторений. Однако при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и лучше, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим по объёму материалом трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие части, объединённые одной темой. При первом воспроизведении повторяйте уже выученную часть и изучайте вторую, при втором — повторяйте первые и заучивайте следующую и т.д.

Помните, в реальном процессе запоминания эти мнемические действия тесно переплетаются и взаимосвязаны между собой. Вы можете создать свой способ, свою комбинацию.

### Приёмы припоминания забытого материала

Важный шаг на пути припоминания — это преодоление чувства неуверенности. Первая неудачная попытка припомнить не должна огорчать вас, необходимо предпринять вторую, третью попытки. Можно представить себе все обстоятельства, при которых материал запоминался. Иногда полезно вызвать в памяти те мысли, которые были связаны с забытым материалом, и он сам собой всплывёт.

Начинайте отвечать с вопроса, который вы знаете лучше, и старайтесь выложить всё, что вам известно по теме, даже если это и не совсем к месту. Ведите себя уверенно и не давайте экзаменатору вклиниться в вашу речь со своим вопросом. Говорите много, можно сбиваться и перескакивать с одной мысли на другую. Преподаватель должен понять, что этот студент всё-таки что-то знает, но выразить правильно, видимо, из-за волнения, свою мысль не может. Если преподаватель повторяет вопрос, на который ваш ответ его не устроил, то вы, в свою очередь, повторяете во второй раз свой ответ, только более вдумчиво смотрите в его лицо, как бы говоря: «Ну, неужели вам не понятны такие элементарные вещи?» Главное — нельзя молчать! Молчать на экзамене — это расписаться в собственной беспомощности.

Теперь о шпаргалках. Опыт студенческой жизни показывает, что шпаргалки — это уникальное изобретение человечества, которое просто необходимо для сдачи экзаменов и зачётов. Учтите, что то, что вы пишете на лекции, а потом переписываете с лекционных тетрадей на шпаргалку, — практически полная гарантия запоминания материала. Кроме того, наличие в кармане шпаргалки придаёт больше уверенности в своих силах.

Лучше всего прятать шпаргалки во внутреннем кармане пиджака. Никогда не кладите «шпоры» в задний карман джинсов (выглядывают), лифчик или же внешние карманы (выпадают). После нахождения нужной «шпоры» следует спрятать все остальные, потому что на них можно «погореть».

Чтобы легче списать со «шпоры», постарайтесь навести на парту так называемый «рабочий беспорядок»: положите книги, чистые листы, набор ручек... Это вам даст возможность без особого труда где-нибудь среди бумаг и книг спрятать небольшой листочек.

Бывалый студент с начала года приучает преподавателей к тому, что он сидит вытянув перед собой руку, согнутую в локте, с ладошкой «лодочкой», направленной на себя. Преподаватель привыкает к тому, что студент все время сидит в такой позе. Это упрощает процесс списывания на экзаменах.

Кстати, после сдачи экзамена и получения результатов от экзаменационной комиссии вы можете потребовать предъявить для личного ознакомления свою работу. Процедура ознакомления абитуриентов с проверенными работами в разных вузах различна, но она везде существует. Принято считать, что подача апелляции — дело практичес-



Один из способов проверить правильность воспоминаний — сопоставить их и сравнить с другими воспоминаниями, имеющими прямое отношение к содержанию первых. Например, вас спрашивают: «Когда началась перестройка?» Вы вспоминаете, что в тот год ваши родители образовали своё предприятие, ещё в тот же год вы не поехали в лагерь, а остались дома им помогать, учились вы тогда в... классе. Путём вычислений легко определить год.

Аналогичные цепи, звеньями которых являются как воспоминания, так и вытекающие из них выводы, могут быть построены, когда нужно припомнить любой материал, особенно из области точных наук. Таким образом, мы можем использовать мышление для повышения эффективности припоминания. А для этого следует пользоваться следующими правилами:

- Человек может правильно воспроизводить события, даже не осознавая этого, или ошибаться, но быть уверенным в правильности их воспроизведения. Между точностью воспроизведения событий и уверенностью в этой точности не всегда существует однозначная связь.
- Если увеличить число частей запоминаемого ряда до количества, превышающего максимальный объём кратковременной памяти, то число правильно воспроизведённых частей этого ряда после однократного его предъявления уменьшается по сравнению с тем случаем, когда количество единиц в запоминаемом ряду равно объёму кратковременной памяти. Одновременно при увеличении такого ряда возрастает и количество необходимых для его запоминания повторений. Например, если после однократного запоминания в среднем человек воспроизводит 6 бессмысленных слогов, то в случае, когда исходный ряд состоит из 12 таких слогов, воспроизвести 6 из них удаётся, как правило, лишь после 14–16 повторений. Если же количество слогов в исходном ряду будет равно 26, то понадобится примерно 30 повторений для получения того же результата (6 слогов)... (Вот и подумайте, сколько иностранных слов учить сразу.)

- При запоминании длинного ряда лучше всего по памяти воспроизводится его начало и конец («эффект края»).

Для ассоциативной связи впечатлений и их последующего воспроизведения особенно важно то, являются ли они разрозненными или представляют собой логически связанные друг с другом части единого целого.

- Повторение подряд заучиваемого материала менее продуктивно для его запоминания, чем распределение таких повторений в течение определённого периода времени, например, в течение нескольких часов или дней.
- Чем больше внимания к запоминаемому материалу, тем меньше нужно повторений, чтобы его выучить наизусть, причём отсутствие достаточного внимания не может быть возмещено увеличением числа повторений.

## Построение ответа

В любом предмете есть некая суть, стержень. Всё остальное — детали, ответвления — наращивается потом. В своём ответе учащимся обязательно надо показать знание сути, умение строить причинно-следственные связи (на это надо обращать внимание ещё при подготовке к экзамену — записывать или подчёркивать основные положения по каждой теме, вопросу, не забывая их потом повторять вслух, чтобы память «не спутала» узнавание и воспроизведение).

Ученики, готовясь к ответу на вопросы билета (уже на экзамене), должны сразу тезисно написать основные идеи, а если время на подготовку позволяет, добавить дополнительный второстепенный материал. Если ученик знает какую-то тему лучше и владеет дополнительным материалом, необходимо постараться выйти на неё, хотя бы коснуться, но так, чтобы преподаватель заинтересовался, что же вы знаете?

Обратите внимание своих учащихся на то, что для ответа желательно заготовить материала как можно больше. Отметьте, что они должны показать готовность говорить о предмете «до утра», и пусть не боятся, преподаватель не позволит им этого сделать.

## Общение на экзамене

Важно проинструктировать учащихся перед самым экзаменом и создать положительную установку и на преподавателя, и на экзамен. Приведу краткие рекомендации, касающиеся внешнего вида и поведения на экзамене, которые могут быть использованы на предэкзаменационной консультации.

## Одежда

Вам легче будет определиться с одеждой, если вы представите мысленно человека, который отлично сдаёт все экзамены, уверен в себе. Присмотритесь, как он одет?



По крайней мере, стоит знать о связи вашего внешнего вида с количеством дополнительных вопросов экзаменатора. Несколько слов о цвете одежды. Традиционными мужскими являются такие цвета: тёмно-синий, чёрный, серый, бежевый (для лета). Пиджак малинового, зелёного или жёлтого цвета воспринимается как пижонство и вряд ли вызовет серьёзное отношение к собеседнику.

Женскими считаются пастельные тона, здесь важно угадать тональность. Так, например, светло-голубой оттенок создаёт холодное и отталкивающее впечатление, розовый — ощущение слабости, пустоты, а часто и слащавости, светло-жёлтый вызывает чувство незначительной бесцветности, а светло-зелёный, как правило, придаёт холодность. Можно посоветовать одежду абрикосового, белого цветов или остановиться на классическом деловом костюме тёмно-синего цвета.

### Жесты

Расположить другого человека к себе можно с помощью жестов — показывая открытые ладони. Негативно влияют на собеседника ваши скрещенные руки, ноги, они сигнализируют ему, что вы зажаты. Как бы ни были вы напряжены, постарайтесь не скрещивать их. Не стоит имитировать раскованность (сильно жестикулируя, громко говоря, смеясь). Как правило, это выглядит как развязность и вызывает неприязнь или агрессию. Ведите себя скромно, уважительно (вы ведь на «чужой территории»), с достоинством.

### Отзеркаливание

Для установления полного взаимопонимания психологи рекомендуют пользоваться техникой «отзеркаливания», т.е. повторять жесты, позы, мимику, темп речи, громкость голоса собеседника. Такое копирование показывает человеку на подсознательном уровне, что вы его понимаете и разделяете его точку зрения. Понятно, что это надо делать с умом.

Используйте некоторые практические рекомендации:

- Не рассматривайте преподавателя как вашего врага. Даже если преподаватель сидит угрюмый, это не значит, что он плохо относится к вам, возможно, он просто демонстрирует так понимаемую им беспристрастность.
- Преподаватель сам когда-то сдавал экзамены, поэтому ему вполне понятно ваше состояние.
- Преподаватель заинтересован в учениках и хочет работать с талантливыми, увлечёнными людьми. Помогите ему понять, что вы такой (а вы ведь действительно такой!).
- Рассматривайте экзамен как ситуацию совместной работы, общения.
- Экзамен — это не конец жизни, в ней ещё будет много важного и интересного. Экзамен — это только маленькая точка на линии вашей жизни, не преувеличивайте её значение.

ки бесполезное, да ещё и может повлечь какие-нибудь нежелательные последствия. На самом деле опасаться вам нечего. Экзаменаторы такие же люди, как вы. Они тоже могут ошибиться. В соответствии с правилами в результате рассмотрения апелляции оценка за экзамен не может быть понижена ни при каких обстоятельствах. Так что про апелляцию забывать не стоит. Удачи на экзаменах и ни пуха ни пера!

Экзамены — серьёзное испытание не только для абитуриентов, но и для преподавателей вузов. Вот какие рекомендации дал Илья Александрович Самойлов — заместитель декана юридического факультета им. М.М. Сперанского Академии народного хозяйства при Правительстве РФ.

Каждый год, чтобы поступить в Академию народного хозяйства, сотни абитуриентов показывают свои знания на вступительных экзаменах, пытаются набрать максимальное количество баллов. Поделюсь опытом своих наблюдений за тем, как студенты и абитуриенты сдают экзамены, отмечу несколько наиболее серьёзных моментов, на которые стоит обратить внимание поступающим в вуз.

Первое — никогда не нужно нервничать. Конечно, это достаточно сложно, но всё же надо постараться найти силы, чтобы успокоить себя. Но не советую перед экзаменом употреблять успокаивающие средства, так как это может привести к нежелательному эффекту. Зачастую студенты, пытаясь успокоиться, принимали двойную, а то и тройную дозу и чуть не засыпали во время подготовки к экзамену.

Когда абитуриент видит вопросы, на которые ему придётся отвечать, то обычная реакция: «Я ничего не знаю!» Запомните простое правило. Вытянув билет и прочитав задания, отложите его в сторону и в течение двух–трёх минут сосредоточьтесь на чём-нибудь постороннем, после чего возвращайтесь к подготовке ответа на свой билет. Этот нехитрый приём всегда эффективен.

Обратите внимание на проверку и перепроверку своей работы. Это прежде всего относится к письменным экзаменам. Очень обидно, когда абитуриенты правильно выполняют сложные задания, а в элементарных допускают ошибки и опiski. Хорошо бы перепроверить перед сдачей свою работу.

Что касается досрочных ответов или ответов без подготовки, то тут тоже есть свои нюансы. Экзаменатор, возможно, оценит этот шаг и будет более благосклонен к вам при выставлении оценки,



но здесь есть и существенный минус. При ответе без подготовки вы не имеете возможности продумать досконально структуру своего ответа, поэтому, даже прекрасно зная материал, у вас могут возникнуть проблемы.

Стоит задуматься и над тем, в какой пятёрке заходить в аудиторию. Тут всё зависит от того, как вы ощущаете свои силы и знания. Обычно в первой пятёрке идут ребята с сильными знаниями. Если у вас есть сомнения в своих знаниях, то лучше подождать, чтобы не выглядеть плохо на фоне более сильных ответов ваших коллег. К концу экзамена преподаватели устают и обычно начинают задавать меньше вопросов, но и ожидание — это дополнительные нервы.

Хотелось бы дать ещё один совет. Если вы выбрали вуз, где собираетесь получать высшее образование, то хорошо было бы позаниматься на подготовительных курсах в этом заведении. Вы ближе познакомитесь с преподавателями вуза, узнаете особенности подачи того или иного материала, да и просто привыкнете к аудиториям и залам данного института.

**Артём Лысов**

## Как формировать отношение к возможной неудаче?

Этот вопрос тесно связан с отношением ученика к собственным неудачам, к которым учителю необходимо воспитать правильное отношение. Ребёнку необходимо ещё до экзамена усвоить, что он будет делать, если всё-таки не повезёт. Стоит ли обвинять в этом весь белый свет? Нужно ли предаваться бесконечному унынию и отчаянию?

Ведь признание ошибки — не есть убеждение в собственной неполноценности и несостоятельности. Это лишь осознание того, что данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка — ещё один шаг к успеху. Согласитесь, что даже робкое, неуверенное движение всё же лучше, чем полная бездеятельность.

Если сместить акцент с переживаний о неудаче на определение путей её преодоления, то любую ситуацию, даже очень сложную, можно решить. Ведь самое «страшное», что может ожидать при провале экзамена, — достаточно большая и кропотливая работа.

Позвольте ребёнку немного отвлечься от сложившейся ситуации, подскажите, как и что ему нужно делать, постарайтесь вернуть ему то, чего он лишился на экзамене, — уверенность в себе. Ведь трудных наук нет, есть только трудное положение. ■

# ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ШКОЛЬНИКОВ

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ И ИНФОРМАЦИОННО-ПУБЛИЦИСТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Журнал адресован всем, кто задумывается о роли науки и образования в современном мире, занимается развитием исследовательской деятельности учащихся в различных предметных областях и формах организации образовательной деятельности.

Учащиеся — это не определенный ограниченный возраст, а жизненная позиция. Исследование — универсальный способ познания действительности, который способствует развитию и бытию личности в современном динамично изменяющемся мире.

Основная цель журнала — содействовать проникновению исследования и исследовательской технологии в массовую образовательную практику.

Журнал способствует развитию взаимодействия между академической и вузовской наукой, системой базового и дополнительного образования, центрами развития исследовательской деятельности учащихся.

### Учредители

редакция «Народное образование»  
благотворительный фонд «Я и Земля»

Журнал выходит 4 раза в год.  
Подписной индекс по каталогу  
Роспечати: 81415

### Адрес редакции:

115419, Москва, ул. Донская, д. 37.

Тел.: (095) 959-99-50, 959-99-46

E-mail: issl@dnttm.ru

### ЖУРНАЛ ВКЛЮЧАЕТ РАЗДЕЛЫ:

- Общество, культура, наука, образование
- Развитие исследовательской деятельности учащихся
- Методические разработки и рекомендации
- Школа начинающего исследователя природы
- Исследовательские работы учащихся
- Практика организации исследовательской деятельности
- Люди научного поиска
- Заметки начинающих исследователей
- Информация