

У учащихся слово «сессия» вызывает животный ужас, у бывалых - просто тяжёлые вздохи. Мы подготовили полный гид по тому, как остаться без хвостов и не потратить все нервы во время экзаменов.

## 1. Успокойтесь

Первое, что нужно сделать перед подготовкой к сессии – это взять себя в руки. Паниковать, конечно, очень здорово, но когда вы перестанете писать истеричные посты в социальные сети, просить всех вокруг себя пожалеть и листать картинки про ужасы сессии, то у вас появится очень много свободного времени. Поверьте, сессия не придумана для того, чтобы убивать студентов каждый семестр. Это обычная проверка знаний, после которой ещё никто не сходил с ума.

❖ **Александра Кривонос, психотерапевт:** «Экзамены бывают разные:

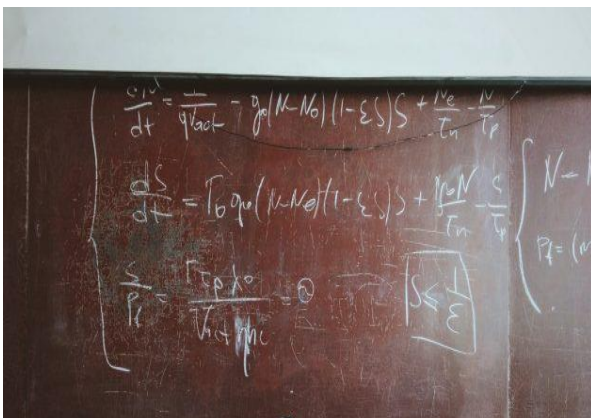


бывают сложные, бывают лёгкие, но зачастую все люди хоть немножко, но переживают. Если смотреть с психологической точки зрения, социум нас приучает к тому, что нас всегда оценивают. И от этой оценки зависит наше будущее и наша жизнь. Это ловушка социума и чем быстрее вы откажетесь от нее, тем легче вам будет в учёбе и в дальнейшей работе»

## 2. Разложите всё по полочкам

«Что я знаю? Чего я точно не знаю? С какими предметами у меня могут возникнуть трудности?» – ответив на эти вопросы, вам станет гораздо легче. Перед экзаменами в голове слишком много мыслей, разобраться в которых порой **непросто**. Возьмите лист бумаги и чётко обозначьте, к чему вам будет подготовиться сложнее, где у вас есть прорехи в знаниях (и кто поможет их заполнить), а что не вызовет особых трудностей. Исходя из этого, получится построить **эффективный план работы**, расписание подготовки и отдыха. Мысли станут ясными, а голова перестанет кипеть.

## 3. Задайте вопросы преподавателю



Большинство преподавателей проводят перед экзаменом консультации. Накануне **просмотрите все экзаменационные вопросы** и спросите то, что вам не ясно. За вопрос оценку не снизят, а вот если вы не так раскроете тему, то ничего хорошего из ответа на экзамене не выйдет.

## 4. Читайте лекции

Часто в ответе преподаватель хочет услышать именно то, что он рассказывал вам на парах. Здесь подготовиться только по учебникам и с помощью интернета не получится, придётся доставать тетради. Обычно это сильно облегчает задачу: в тетради информация дана кратко и по делу, и её вполне достаточно для ответа, в отличие от обтекаемых статей из сети. Если с записями у вас плохо, то **обратитесь за помощью к одногруппникам**, кто-то уж точно делал конспекты.

## 5. Распределите нагрузку

**Один в поле не воин**, даже если это поле предстоящие экзамены. Во многих группах распространена практика совместной подготовки: вы просто делите вопросы между собой, и вам нужно готовить уже не все 40 ответов, а только 5 (это



количество зависит от количества человек в вашей группе). Каждый отправляет готовый билет в общую группу или чат, а вам остаётся только изучить информацию, не тратя драгоценное время на переписывание лекций. Здесь очень важно доверие и организованность в работе: чётко установите сроки, когда все ответы должны быть готовы, по каким источникам пишутся

ответы и каков их объем. **Если получится стать командой, то сессия перестанет быть такой пугающей.**

## 6. Пишите шпаргалки.

**Писать шпаргалки не вредно!** Прописывая все ответы от руки, вы запоминаете основные тезисы. Подготовка шпаргалок — один из самых эффективных способов запоминания. Психотерапевт Александра Кривонос отмечает, что этот метод хорош для тех, у кого **визуальная память развита лучше**. Если не хотите много писать, то возьмите конкретный вопрос и нарисуйте его символами или знаками.

«Вы не только прописываете информацию, а осмысляете и структурируете её»

Если у вас лучше слуховая память, то отличный способ записать текст на диктофон своими словами и слушать его. Использовать шпаргалку или нет — дело только вашей совести.