

Приближается Новый год. Снег, елки, гирлянды поднимают настроение... Все бы хорошо, если бы не это шипящее, словно злобная змея, слово — «сессия»... Именно оно заставляет студентов дрожать при одном упоминании о предстоящих экзаменах и коротать вечера за стопками тетрадей и учебников. Особенно сессии боятся студенты-первокурсники, которые еще не совсем понимают, что их ожидает. Мы решили попросить несколько нужных для удачной сдачи сессии советов у специалистов. Надеемся, они пригодятся новоиспеченным студентам.

Николай Николаевич Киселев, проректор по воспитательной работе НГПУ:

— В университете существует целая система решений подобных ситуаций. Начинает

помнить вас. Еще очень важно быть внимательными к расписанию. Бывают случаи, когда некоторые ребята приходят сдавать зачет или экзамен не в тот день. А потом преподава-



Как пережить СтрЕССИЮ?

ся она с адаптационных сборов, которые, к сожалению, пока проходят не на всех факультетах. Также перед сессией кураторы проводят собрания в группах, стараются подготовить ребят-первокурсников к сдаче экзаменов. Задача студентов — осознать, что вузовская программа в корне отличается от школьной. Рассказываются еще и об особенностях сессии. Студенты первых курсов находятся в ситуации принятия культуры вуза. Поэтому преподаватели знают, что это надо учитывать во время сдачи зачетов и экзаменов. Ребятам рассказывается и о последствиях неудачной сдачи сессии: в случае провала они могут быть отчислены. Не все помнят об этом, к сожалению... Студентам необходимо знать и особенности личностей своих преподавателей. Все преподаватели разные. Но думаю, что особо сложных ситуаций между ними и студентами не будет, так как уровень преподавания очень высок. Психологической подготовкой студентов занимается центр практической психологии при ИЕСЭН. Если это необходимо, то можно обратиться туда.

Многие ребята стесняются подойти к своим преподавателям для того, чтобы уточнить то, что не поняли во время лекции, боясь показаться непонимающими. Но не надо стесняться спрашивать. Наоборот, уточняя, вы показываете свою заинтересованность в предмете, и преподаватель быстрее за-

тель может уехать в командировку, и ситуация осложняется. Поэтому надо быть предельно ответственным за себя. Будьте уверенными в себе, и тогда никакая сессия не испортит вам новогоднего настроения!

Жанна Николаевна Истюфеева, доцент кафедры психологии и педагогики ИЕСЭН, кандидат психологических наук:

— Перед сдачей экзаменов

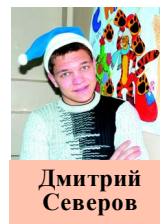
Продумайте также, во что вы будете одеты. Разумеется, для данной ситуации подойдет строгая одежда, так как это не интимное межличностное общение, когда можно взглянуть в глаза преподавателю и попросить, чтобы тот поставил вам хорошую оценку, а экзамен. Деловой стиль неспроста так назван: он обязывает к деловому общению.

На экзамене не надо суетиться. Как только вы получили

Страх перед экзаменатором (бывает и такое) можно предотвратить, помня, что он тоже человек, настроенный вас адекватно оценить, обнаружить накопленные вами знания. Преподаватель очень часто задает наводящие вопросы, чтобы помочь вам дать более полный ответ. К этому тоже относитесь спокойно, даже если вы не до конца уверены в правильности своего ответа. Чем увереннее вы выглядите, тем легче вам будет сдавать зачеты и экзамены.

От автора:

По мнению студентов старших курсов, самой главной проблемой является то, что многие оставляют все на последний день, а потом за короткий срок пытаются «вдолбить» себе в голову огромный объем информации. Представьте, что вам дан целый мешок сахара, и вам нужно весь его съесть. Естественно, это кажется нереальным, но если в течение времени добавлять понемногу этого сахара в чай, то вскоре ваша задача будет выполнена. То же самое и с подготовкой к сессии: выучить все за день до экзамена невозможно, так же как за раз не получится съесть мешок сахара. Мне же остается только пожелать вам хорошего настроения в Новый год и у с п е ш н о й сдачи зачетов и экзаменов!



Дмитрий Северов



очень важен здоровый сон — не менее восьми часов. Следует отказаться от фаст-фуда, употреблять здоровую пищу. Внутренний настрой: «Я успешно сдам сессию», — поможет вам быть уверенным в себе. Немаловажно «продумывать» ситуацию сдачи экзаменов в своем сознании. Мечтайте, планируйте, ведь, как говорится, мысль материальна.

билет с вопросами, сначала сконцентрируйтесь, и только потом уже приступайте к выполнению заданий. Будьте сдержанными, готовыми ко всему. Как только вы вникли в вопрос, приступайте делать «скелет» своего будущего ответа. Буквально пронумеруйте последовательность ключевых предложений и на их основе дорабатывайте его.

