Действенные советы по подготовке к сессии для студентов.

«Вода камень точит» только если течёт.

Наступает сессия.

В этот момент многие студенты начинают нервничать, испытывать чувство тревоги, лишаются психического равновесия. Что же является причиной подобной реакции на эту неотъемлемую составляющую учебного процесса?

Это неизвестность и невозможность повлиять на ситуацию.

Как же справится с подобной проблемой?

Необходимо выяснить как можно больше о том, что же вас в конечном итоге ожидает:

- необходимо узнать, что именно и когда необходимо сдавать, составить график, чтобы можно было распределить силы;

- выяснить условия допуска к каждому экзамену или зачёту. Записать условия прямо в графике;

- точно узнать о том, как сдавать «хвосты» и когда будет дополнительная сессия. Будем верить в то, что данная информация вам не пригодиться, но это поможет снизить чувство тревожности;

Другой фактор страха – это чувство, что ты не можешь контролировать ситуацию.

Чтобы обрести контроль, необходимо ответить себе на следующие вопросы:

Что мне нужно сделать для того, чтобы подготовиться к сессии?

Где взять нужные учебные материалы?

Как лучше готовиться к сессии, чтобы всё успеть, какие методы подготовки применять?

Итак, вы собрали все конспекты, учебники, необходимые для успешной сдачи сессии и справились с неизвестностью, но объём кажется пугающе большим?

Для этого необходимо составить максимально конкретный, разбитый на задачи план, чтобы можно было перерабатывать этот материал посильными частями и не потеряться в большом массиве информации.

Следующий шаг - расстановка приоритетов:

- определите самые сложные для вас предметы и темы; зачёты и экзамены; самых строгих преподавателей; самые важные доклады-рефераты;

- заведите отчётность. Не только планируйте подготовку к сессии, но и отмечайте пройденные этапы пути.

Поиск мотивации и её нахождение, является ключевым фактором успеха, практически в любом виде деятельности.

Чем сильнее будет ваша мотивация, тем легче будет подготовиться к сессии. Имейте ввиду, что такие цели, как «Не быть исключенным из суза», «Не быть осужденным родителями», «Получить стипендию» работают плохо.

Вам необходимо выработать такую мотивацию, которая будет затрагивать аспекты вашей самореализации и личностного роста в вашей будущей профессиональной деятельности.

Что-то вроде

«Я готовлюсь к сессии для того, чтобы стать лучшим в своём деле, и я им стану»,

«Я готовлюсь к сессии для того, чтобы через пять лет иметь свой собственный успешный бизнес»,

«Я готовлюсь к сессии для того, чтобы через пять лет купить собственный большой и красивый дом, в котором будет жить моя будущая семья» и т.д.

Ещё одна стратегия мотивирования себя – это установить награды промежуточные и глобальную.

Будет ли это любимый торт или поход в кинотеатр на хороший фильм с друзьями – решать вам.

Не тяните время!

Чем раньше вы начнёте подготовку к сессии, тем более эффективно сможете к ней подготовиться, избегая режима нехватки времени.

Заботьтесь о своем теле.

Здоровый человек намного более продуктивен и в учебной, и трудовой деятельности. Оптимизируйте своё питание. Почаще включайте в свой рацион продукты, улучшающие мозговую деятельность (орехи, сёмга, черника, яйца, цельнозерновые продукты и т.д.), постарайтесь исключить пиво и прочие разрушающие организм продукты.

Отличным способом восстановления организма после интеллектуальных нагрузок, является спорт.

С помощью него обеспечивается идеальное переключение режимов деятельности человека.

Не забывайте про отдых.

Чтобы не испытывать чувства переутомления на протяжении длительных промежутков времени, потому как в подобном состоянии, у человека сильно снижается эффективность деятельности, а расход психофизических ресурсов возрастает.

Но в то же время, необходимо помнить о том, что отдых – это процесс восстановления сил после труда, а не вместо него.

И последнее. Не драматизируйте!
Это всего лишь сессия – одна из многих! Всё у вас получится!