

Как справиться с волнением на защите дипломной работы?

После напряженной учебы в техникуме приходит время написания дипломного проекта (работы). Это очень ответственно и важно для каждого выпускника. Написание дипломного проекта (работы) — это колоссальный труд, а защита диплома всегда сопровождается волнением и переживаниями, как все пройдет, какие вопросы будут задавать члены комиссии, какую оценку поставят и так далее.

И если с написанием дипломного проекта (работы) вам могут помочь опытные специалисты, то вот защищать свой проект, как ни крути, вам придется самостоятельно.



Предлагаем вашему вниманию некоторые советы как справиться с волнением и успешно защитить дипломный проект.

Как успокоиться перед защитой диплома

- Ваш проект уже написан, речь к нему тоже, поэтому за эту часть не стоит переживать. Вам должна помочь одна важная мысль о том, что именно вы изучили глубоко проблему, рассматриваемую в дипломном проекте, именно вы являетесь специалистом в этом вопросе, и никто другой его не знает так хорошо, как вы. Поэтому не стоит бояться уже только по этому.

- До дня защиты вам необходимо несколько раз прочитать диплом, пока вы не поймете всю идею вашего проекта. Вы должны уметь отвечать на любой вопрос по вашей работе. Поэтому может понадобиться 2-4 раза «прочитки» всего диплома.

- Рекомендуем по ходу чтения выписывать себе небольшие шпаргалки. Также в качестве шпаргалки подойдут введение и заключение. Это поможет вам на защите диплома, когда придется отвечать на вопросы комиссии. Уменьшите шрифт, чтобы листки можно было взять с собой на защиту вместе со своим докладом.

- Узнайте у вашего руководителя, какие вопросы могут задать члены экзаменационной комиссии.

- Не стоит пить успокоительное, чтобы не волноваться перед защитой диплома, так как, на самом деле, ваш мозг будет хуже работать, а значит, увеличивается вероятность не вспомнить правильный ответ на вопрос.

- Лучше перед защитой хорошо выспитесь, постарайтесь лечь в 8 или в 9 вечера. Перед этим еще 2 раза вслух прочтите свое защитное слово. Пропитите 8-9 часов, а как встанете, сразу же прочитайте защитное слово еще раз.

- Плотно позавтракайте. Рекомендуем выпить зеленый чай с сахаром. Это тонизирует вас и придаст энергии.
- Прогуляйтесь до техникума пешком, чтобы подышать свежим воздухом.



Как вести себя на защите диплома

- В день защиты оденьтесь подобающим образом, чтобы не комплексовать по поводу внешнего вида, подойдет строгий костюм. Ведь, как известно, встречают по одежке, провожают по уму.
 - Придите пораньше, чтобы не опоздать и выслушать напутственные слова руководителя.
 - Во время защиты говорите уверенно, четко и громко, чтобы было понятно, что вы разбираетесь в своей теме и знаете материал.
 - Вам нужно принять тот факт, что что-то может пойти не так. Например, ваша память откажется вам помогать, и все ответы будут забыты. Ни в коем случае не нужно плакать, говорить «я не знаю», «не помню»; не нужно молчать.
 - Говорите хоть что-то, чтобы потянуть время. Комиссия все равно васпустит на место через несколько минут. Смотрите на своего руководителя, скорее всего, он постарается вам хоть как-то помочь.
 - Не стоит критиковать экспертов и обвинять их в невнимательности, если они задают вопросы, которые вы уже обговаривали. Наоборот, поблагодарите их, ведь вам будет легче отвечать. Начните с самых легких вопросов, возможно, вас отпустят даже раньше, чем вы дадите все ответы.
 - Поблагодарите всех за внимание после прочтения доклада. А после завершения ответов на вопросы, поблагодарите своих преподавателей за все время обучения.
- Ну и самый важный совет: начинайте готовить дипломный проект как можно раньше, тогда и нервы будут в порядке, и вы все успеете, и результат вас порадует.

