

Как вести себя на экзамене?

Уровень стресса значительно повышается на устных экзаменах, когда решающее значение имеют и психологическая устойчивость, и владение речью, и умение правильно построить свой ответ, и продемонстрировать свои знания. Несколько меньше стресс на письменных экзаменах.

Поведение на письменном экзамене:

- Если чувствуешь, что тобой овладевает паника, немедленно скажи самому себе "Стоп!" Это слово нужно произнести вслух как команду.

Всегда помни: **все, что происходит в твоём организме, полностью управляется твоими мыслями**, нужно лишь правильно подобрать фразу, программирующую твоё сознание, например: **«Я спокоен», «Я легко отвечу на все вопросы», «Я знаю ответ», «Я справлюсь».**

- После этого **приведи в норму своё дыхание: несколько раз сделай глубокий вдох и медленный выдох.** Ты подготовился к экзамену, теперь настало время реализовать свои знания.

- Постарайся не реагировать на отвлекающие моменты (звуки и движение в аудитории и т.п.) и максимально сосредоточиться на выполняемой работе.

- Пробеги глазами весь тест, чтобы понять, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу.

- Не спеши с ответами, внимательно читай вопрос до конца, чтобы полностью понять его смысл.

- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в нём, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

- Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, остается только положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Поведение на устном экзамене:

- Не пугайся, если окажется, что ты не очень хорошо знаешь билет. Максимально используй всю хранящуюся в твоей памяти информацию по вопросам билета. **Сосредоточь свое внимание на том, что ты можешь сказать, а не на том, что ты плохо знаешь.**
- Собираясь отвечать на билет, настрой себя. Повтори несколько раз подходящую формулу самовнушения, например: **«Я могу говорить спокойно, уверенно и внятно», «Я правильно отвечаю на все вопросы».**
- Поза при ответе должна быть свободной и естественной. Постарайся не проявлять свое волнение: тот, кто меньше волнуется, больше знает. Не прячь взгляд, установи зрительный контакт с преподавателем. Так ты сможешь контролировать ситуацию и показать, что не боишься. Не надо смотреть экзаменатору в лоб или насквозь. Взгляд должен быть внимательным и подвижным. Используй все свое обаяние, веди себя уверенно, но не развязно.
- Учти, что к четкому бодрому изложению даже нескольких тезисов преподаватель отнесется более благосклонно, чем пространному монологу, изложенному робким сбивчивым шепотом. Воспринимай свой ответ, как мысли вслух.
- Переведи дыхание, сосредоточься и начни говорить более медленно: быстрая, но бессвязная речь не даст хорошего результата.
- Если ты полностью подготовился к ответу, но в решающий момент от волнения у тебя словно язык прилип к небу и ты не можешь связать двух слов, остановись на несколько секунд!

**Достижения желаемого результата!
У тебя все получится!**

Педагог-психолог Домино Галина Васильевна