**Как вести себя во время экзамена?**

Некоторые психологи  ситуацию сдачи экзаменов относят к экстремальным, а по психологическому воздействию на испытуемого – к ситуации шока или стресса. И это действительно так, если на экзамене учащийся думает только о том, как подать свои знания, не думая о «подаче самого себя».  Психологически подготовившись к предстоящему испытанию, вы не только не почувствуете стресса, а наоборот, испытаете чувство удовлетворения оттого, что оказались «хозяином положения», предвидели возможное развитие событий на экзамене. Итак, представим себе…

**Ситуация 1 (неприятная)**

***Вы берёте билет, читаете его и обнаруживаете: вам достался именно тот билет, которого вы больше всего боялись.***Вы не станете паниковать только в том случае, если заранее просчитали свои действия при таком повороте дела.

          Во-первых, ни в коем случае не сдавайте этот билет, чтобы взять другой. Пусть ни один мускул не дрогнет на вашем лице – идите готовиться.

           Во-вторых, внимательно изучите вопросы в билете: в них содержится 30 – 40%  информации, необходимой вам для ответа. В каждом вопросе назван предмет, обозначено его место в некой системе и значение для науки или практики.

           В-третьих, полистайте все вспомогательные материалы, которые всегда есть на экзамене (программы, карты, схемы, справочники); рассмотрите наглядные пособия на стенах класса или аудитории, где проходят экзамены. Словом, исследуйте всё, что окажется у вас в руках или перед  глазами.  «Выжимайте информацию отовсюду. Вполуха слушайте, как отвечают другие, – ведь попадаются похожие вопросы, возможно, вам повезет, и кто-то в своём ответе изложит всю или часть необходимой вам информации.

           Включайте интуицию: заставьте работать подсознание, и оно напомнит  всё, что вы когда-то случайно услышали.

           Мысленно подбодрите себя – всё в порядке, «прорвёмся» - и выходите отвечать. Если несмотря на все ваши усилия для ответа явно мало материала – не старайтесь выпалить его сразу. Растягивайте его на приемлемый по продолжительности отрезок времени. Веско говорите о том, какое значение имеет  данный вопрос, как умы бились над его решением. Обязательно следите за реакцией преподавателя на ваш ответ: во-первых, чтобы вовремя поправить себя, когда обнаружите недоумение или сомнение на его лице (как в игре «холодно - горячо»), во-вторых, чтобы вовремя остановиться, если на ваш вопрос  возьмется отвечать  сам преподаватель. Он ведь тоже человек и ему, возможно, захочется показать свои знания по данному вопросу, тем более, если  вы явно затрудняетесь с ответом. Успевайте только поддакивать и соглашаться с его мнением.

           В конце постарайтесь заметить, что обо всём им сказанном вы как раз собирались отвечать по намеченному заранее плану (тут важно выглядеть как можно убедительнее).

**Ситуация 2 (очень неприятная)**

***Посидели вы, ничего ниоткуда не выудили, - словом, выходить к преподавателю не с чем.***

Только в этом случае просите поменять билет. Можете сослаться на особенности своей памяти: она, мол, совершенно не приемлет  всего, что связано с указанным в вопросе предметом, - своеобразная идиосинкразия. Поторгуйтесь по поводу времени на подготовку ко второму билету, – скажите, что нужно только же, если не больше, ведь вы расстроены поворотом дела. А дальше -  готовьтесь по предложенной выше схеме.  И знайте – такое неприятное развитие событий встречается крайне редко.

**Ситуация 3 (очень приятная)**

***Вы же умница, молодец, готовились, весь необходимый материал проштудировали, и потому билет вытащили с хорошо знакомыми вопросами.*** Так будьте умницей до конца и не торопитесь обнародовать свои знания. Спокойно сядьте и работайте над ответом:

         внимательно изучите вопросы, программу, схемы и другой необходимый материал;

         оцените содержание билета по принципу «от простого к сложному» и «от лёгкого (для вас) к трудному»;

         письменно изложите ответ в соответствии с этим принципом, затрачивая меньше времени на лёгкую часть ответа, больше – на трудную;

         составьте структурный план ответа с распределением времени по разделам;

         сэкономленное время используйте с умом: на письменном экзамене – чтобы еще раз проверить написанное, на устном – чтобы изучить манеру преподавателя слушать ответы; подумайте, что из хорошо известного вам материала оставить для возможных дополнительных вопросов (если их не окажется, то всегда будет возможность «огорчиться» и озвучить нерассказанное).

В процедуре сдачи экзамена участвуют 3 действующих лица: знания, преподаватель, принимающий экзамен и учащийся, сдающий его. Стресс исключён, если все трое, что называется, в порядке.