**Как вести себя на экзамене**

Экзамен – это всегда стресс. Но что нам мешает с ним справиться? Подготовка к ответу на устном экзамене - это сложный и важный этап. От того, что вам удастся вспомнить, во многом будет зависеть ваша оценка. Если у вас хорошая зрительная память, и вы хорошо подготовились к экзамену, то страница учебника сама всплывёт перед глазами. Нужно только сосредоточиться и непременно успокоиться. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомнив на минуту что-либо смешное или приятное.

**Советы психолога:**

1. ***После того, как вы придёте в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы.*** Не отчаивайтесь и не пугайтесь,если в первую минуту вам покажется,что вывообще ничего не знаете. Такое бывает со многими. Активное припоминание - трудный и сложный процесс. Начинайте с того, что знаете. Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При подготовке к ответу на него вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы. И ничего страшного, если вы что-то не можете вспомнить совсем. В конце концов, обладая обширными знаниями о предмете, до многого можно додуматься самостоятельно.
   1. ***Фиксируйте самое основное***.Делайте записи или составьте план ответа.Длятого чтобы при ответе ваши знания были последовательными, оставляйте свободное место для тех деталей, которые вы припомните позднее. Если никак не удаётся вспомнить какое-то определение, формулу - пропустите место и вернитесь к этому позднее. Помните: никогда не ходите отвечать с чистым листком, даже если вы суперотличник. Записи помогают и вам и экзаменатору, если нужно сделать выбор.
   2. ***Только факты***.Помните:ответ должен содержать факты и ценнуюинформацию. Переливая "воду" вы рискуете утонуть или "поплыть"... Известно, что несколько конкретных цифр, деталей, фактов оказывают гораздо более глубокое воздействие на собеседника, чем пространные рассуждения по всей теме ответа.
   3. ***Наблюдайте за экзаменатором***.Перед тем,как идти отвечать,вы должныобязательно понаблюдать за экзаменатором: каковы его реакции и степень их проявления, насколько он доброжелателен или наоборот - раздражен, что он вообще за человек. Эта информация вам очень пригодиться при ответе.
   4. ***Если вы уже закончили подготовку и твердо знаете, что больше ничего по этому вопросу не вспомните, то отдохните***.Посмотрите по сторонам,понаблюдайте,

как отвечает предыдущий абитуриент. Может быть, в его ответе вы услышите то, что может пригодиться вам. Дело в том, что содержание вопросов, особенно по общественным дисциплинам, очень сильно пересекается, иногда бывает достаточно послушать своего предшественника, чтобы значительно обогатить свой ответ.

* 1. ***Отдельно хочется сказать о шпаргалках***.Конечно,списывать со шпаргалкивесь текст буква в букву вам вряд ли удастся, но иногда бывает, что нужно разок "одним

глазком" заглянуть в нее. Так случается, если вы твердо уверены, что этой формулы вы не запомнили и поэтому специально записали ее на шпаргалку. Тут каждый действует на свой страх и риск, тем более что экзаменатор, как правило, все видит. Поэтому на всякий случай запомните: после того, как вы "одним глазком" заглянете в шпаргалку, у вас будут трястись руки и смешиваться все в голове, по крайней мере, минут десять. Дело в том, что списывание со шпаргалки - чрезмерно стрессовая ситуация. Объем непосредственной памяти при этом резко уменьшается, и в итоге приходится переписывать едва ли не каждое слово, то и дело, заглядывая в шпаргалку. Не заметить такого поведения абитуриента экзаменатор просто не в состоянии.