

# Счастливых экзаменов!

*«Хорошая подготовка – это половина победы»*

*М. Сервантес*

В жизни каждого из нас был когда-то экзамен. Обучаясь в училище, вам также предстоит сдавать экзамены. Одни ждут экзаменов с нетерпением и азартом, другие – со страхом и обреченностью, третьи – с надеждой на удачу и везенье. И большинство понимает, что успех на экзамене зависит от подготовки.

Какие же существуют приемы, позволяющие раскрыться на экзамене самым выигрышным образом; как преодолеть волнение и тревогу в этой стрессовой ситуации?

Давайте обратимся за **советами врачей**:

- 1) Экзамен – это всегда стресс. Медики утверждают, что во время экзаменов 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, у них повышается кровяное давление, может появиться головная боль, тошнота, многих охватывает растерянность, паника, страх. Страх блокирует интеллект, парализует волю. Отсюда провалы в памяти, а иногда и обмороки. Некоторые становятся самокритичными, неуверенными в себе. У молодых и совершенно здоровых людей ухудшается память, сон и аппетит, снижается способность к концентрации внимания, появляется рассеянность.
- 2) По мнению специалистов, причиной стресса является интенсивная умственная деятельность, нарушение режима сна и отдыха, но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания. Чтобы избежать стресса нужно готовиться к экзаменам заранее, планировать учебную нагрузку, соблюдать режим дня.
- 3) Тут можно дать такие советы. Начать следует с организации благоприятных условий и здорового ритма жизни. Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов» и их умственная продуктивность различна в разное время суток. Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно. А «совам» лучше посидеть за учебником попозже вечером.
- 4) Хорошо поместить на рабочем столе что-нибудь желтое и фиолетовое – эти цвета стимулируют умственную работу.
- 5) Распланируйте свой режим дня: учеба + питание + сон + обязательная физическая активность. Не экономьте за счет сна.
- 6) Сведите к минимуму кофе и сигареты, замените их водой, соком и спортом. Питание должно быть дробным (4-5 раз в день). Больше овощей, фруктов, меда, орехов и растительного масла. Меньше жиров и углеводов.

## **Что же думают об экзамене психологи?**

Любой человек, даже, несмотря на то, что хорошо подготовился, перед экзаменами начинает **волноваться**, это абсолютно нормально. Для того, чтобы волнение не мешало проявить себя, показать с лучшей стороны в ситуации экзамена, для этого необходимо умение владеть собой.

Большинство людей говорят, что причиной волнения является неизвестность. Экзаменующийся не знает, что именно у него спросят, как он ответит, а самое главное – не знает результата. Если пугает непредсказуемость, то можно попробовать сделать ситуацию более предсказуемой: побывать в учебном кабинете, почувствовать обстановку, подготовить те вещи, которые будут с вами на экзамене, можно взять какой-нибудь талисман, попробовать поиграть в экзамен с одноклассниками, побывав в роли и преподавателя, и обучающегося.

### **Как справиться с волнением?**

- 1) необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом – это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.
- 2) стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат.
- 3) если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание. Скажите самому себе «Стоп!». Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух и оно должно отрезвить вас. После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох – медленный выдох, глубокий вдох – медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала экзамена, когда вами овладевает нервозность).
- 4) если экзамены действительно заставляют вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом и помните, что вы не одиноки. Вокруг вас люди, которые вам обязательно помогут. Это может быть ваш друг (подруга), преподаватель, психолог. Иногда, чтобы избавиться от опасения, достаточно поделиться им с кем-то.

**То, как вы себя ведете на экзамене – тоже немаловажный фактор, влияющий на получение хорошей отметки. Что же здесь советуют психологи:**

- 1) Растерянность, суетливость, беспомощность отнюдь не способствуют повышению вашего авторитета у преподавателя. Постарайтесь вести себя достойно, не играйте на жалости, это только еще больше усугубит ваше положение.
- 2) Настройтесь на победу. Если вы желаете добиться успеха – ведите себя так, словно вы его уже добились. Вид спокойного, уверенного в себе человека действует на экзаменаторов однозначно положительно, а вот дрожь в коленках и подобные симптомы экзаменационного стресса невольно порождает подозрение: наверное плохо знает, раз так боится.
- 3) Идя на экзамен, сосредоточьтесь на достижении успеха, а не думайте о возможном провале. Так воин накануне штурма не должен думать о поражении. Конечно, от неудачи не застрахован никто, но чем меньше ее боишься, тем более вероятен успех.
- 4) Вытягивание билета. Это стоит делать как можно быстрее, при этом уберите ужас со своего лица и изобразите радость! Тем самым вы убедите экзаменатора в своих знаниях.
- 5) Подготовка к ответу. Во-первых, успокойтесь, вы все знаете, а чего не знаете – вспомните. Во-вторых, постарайтесь изложить все четко и логично.
- 6) Когда выходите отвечать, не теряйтесь, не спорьте с экзаменатором! В случае, если экзаменатор начнет что-либо доказывать, внимательно (ни в коем случае не перебивая) выслушайте его с выражением глубочайшего уважения в глазах и приведите аргументы в пользу его точки зрения.
- 7) Большинство экзаменаторов особенно ценят в ответе: умение выделить главное, самостоятельность (использование своих собственных примеров), заинтересованность в предмете.
- 8) Не надо рассчитывать на жалость и применять слезы, нельзя быть и некорректным, вступать в пререкания с экзаменатором. Конечно же, нельзя грубить не только словами, но и тоном разговора. Никакой развязности: это может показаться хамством!
- 9) Экзаменаторам нравится спокойная уверенность в себе, но не броская самоуверенность.

**Надеюсь, что эти советы вам помогут, и вы успешно сдадите все экзамены!**

