РЕКОМЕНДАЦИИ «КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА ЭКЗАМЕНЕ»

1.Отнеситесь к экзамену не как к вызову в суд по обвинению в государственной измене, а как к решению одной из нормальных жизненных задач, которых в дальнейшем будет достаточно много и еще более сложных. Многие считают, что экзамен – это самое страшное, что предстоит пережить. Это не так. Никто не будет бить вас и ругать. Возьмите себя в руки и успокойтесь.

2.Уменьшите чрезмерное волнение наибольшим использованием обыденных условий, типичных для вас ситуаций: режим дня, близкий к нормальному, уже отработанному в предэкзаменационный период, удобная одежда, нормальный завтрак, привычная прическа и неоднократно использованная верная ручка, а лучше две. Здесь нельзя не упомянуть о таком моменте, как предубеждения и приметы. Есть такие приметы, которым стараются следовать почти все. Нельзя стричься перед экзаменом, мыть голову (тело мыть не возбраняется), все экзамены принято сдавать в одной одежде (счастливой). Некоторые школьники идут дальше и наивно считают, что для того, чтобы достались легкие задания (билеты, темы сочинений и т.п.) надо: - спать, положив тетрадь или учебник под подушку; - накануне потрясти тетрадью с решенными задачами или конспектами лекций у открытого окна со словами: “Ловись, удача, большая и маленькая”; - на экзамен взять с собой пятак, а еще лучше сунуть его под пятку правой ноги; - близкому другу или кому-нибудь из родных во время твоего экзамена ругать тебя на чем свет стоит. Причем, чем больше ругают, тем выше оценка. Приметы, к сожалению, помогают только при добросовестной подготовке. И, несмотря на свою полную бесполезность, они позволяют чувствовать себя на экзамене более уверенно – такова человеческая природа.. Пусть вас не смущает то, что вы иногда следуете этим приметам. Приметы и талисманы – удел не только слабых и неуверенных людей. Кутузов, к примеру, никогда не садился на споткнувшуюся лошадь.

3.Приходите на экзамен за 10 минут до начала. Раньше не нужно, чтобы не нервничать, позже тоже не надо – по той же причине. Паника среди сдающих экзамен заразительна. Поэтому не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неуспехах, а тем более о “диких требованиях экзаменаторов”. Народная мудрость гласит: “Не так страшен черт, как его малюют”. Ваше бурное воображение может сыграть с вами злую шутку.

4.Ни в коем случае не пытайтесь пронести на экзамен шпаргалку и затем воспользоваться ею. Самые ленивые приходят на экзамен с учебником, и заканчивается это, как правило, весьма плачевно.

5.При первом взгляде на задание нередко возникает ощущение: “Ничего не помню”. Не впадайте в панику – просто вашей памяти требуется некоторое время на поиски нужной информации. Герою рекламного ролика батончика “Натс” не было необходимости “заряжать мозги” шоколадкой прямо во время экзамена. Возглас: “Вспомнил!!!” прозвучал не как следствие процесса усвоения шоколада, а как результат поиска нужной информации в памяти. Начинайте вспоминать с главной идеи вопроса, наиболее важной его части, подходите к нему с разных сторон, пытайтесь вспомнить рисунки, примеры, аналогичные задачи и т.д. Если и это помогает плохо, припомните, как именно вы изучали данный вопрос, что при этом происходило. Отрывочную информацию об этом фиксируйте на черновике. Главное – успокоиться и планомерно искать “зацепку”.

6.Объективо оцени экзаменатора. Понаблюдай за ним и соответственно веди себя. Если он веселый, побольше улыбайся, не делая при этом глупого лица. Если преподаватель мрачен, делай соответствующий вид и ты. Попытайся заполучить экзаменатора в союзники. Все, от приветствия до внимательного выслушивания его рекомендаций, разъяснений, замечаний, должно говорить о том, что эти мгновения – самые лучшие в твоей жизни. Все, что тебе сказано, должно укладываться в формулу “абсолютно с вами согласен …”. 7.Веди себя соответственно моменту. Внешние признаки растерянности, суетливости, беспомощности совсем не способствуют повышению твоего авторитета у преподавателя. Постарайся в этой весьма незаурядной ситуации вести себя достойно, не играй на жалости к беззащитному. Так же, как не надо рассчитывать на жалость и применять слезы, нельзя быть и некорректным, вступать в пререкания с экзаменатором. Нельзя грубить не только словами, но и тоном разговора. Никакой развязности: экзаменаторам нравится спокойная уверенность в себе, но не нравится броская самоуверенность.

8.Каждое утро, стоя перед зеркалом, говорите себе: “Какой я умный, обаятельный, как я всем нравлюсь!”. Это нужно делать обязательно каждое утро в течение как минимум месяца перед экзаменом, чтобы изменить манеру поведения, чтобы привыкнуть к такому отношению к себе. И тогда вы сможете предстать хоть перед сотней экзаменаторов и ответить на любые вопросы.

Успехов вам!