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.

Итак, очередная порция советов.

1. После того, как вы придёте в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не отчаивайтесь и не пугайтесь, если в первую минуту вам покажется, что вы вообще 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.
2. Фиксируйте самое основное. Делайте записи или составьте план ответа. Для того 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.
3. Только факты. Помните: ответ должен содержать факты и ценную информацию. 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.
4. Наблюдайте за экзаменатором. Перед тем, как идти отвечать, вы должны обязательно 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.
5. 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.
6. Отдельно хочется сказать о шпаргалках. Конечно, списывать со шпаргалки весь 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.

А если экзамен письменный, например тестирование? Как вести себя в таком случае? Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

1. Сосредоточьтесь! Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов.
2. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.
3. Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.
4. Читайте задание до конца! Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
5. Думайте только о текущем задании!
6. Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
7. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

В любом случае, как бы не прошел процесс подготовки к экзамену, важен положительный настрой.
Ведь любые вершины покоряются, верно?
Удачи!