**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА: КАК НЕ БОЯТЬСЯ ЭКЗАМЕНОВ**

Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» - тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта. В принципе, симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, впервые сдающих на права, у хирурга, который осваивает новую операцию, у безработного, пришедшего на собеседование к потенциальному работодателю. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях - вот типичные проявления страха перед экзаменами.

**Общие советы: как справиться с экзаменационным стрессом?**

**1. Поверьте в себя.**

Вы бы не смогли обучаться, если бы у Вас не было на то способностей. А это значит, что если Вы проведете достаточно времени и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то Вы обязательно его сдадите, без лишнего волнения и беспокойства.

**2. Не пытайтесь быть совершенным.**

Пытаться всегда быть успешным и тянуться к звездам – это прекрасно. Но при этом необходимо придерживаться баланса. Думая, что получая оценку меньше «отлично» означает провал, Вы тем самым возводите для себя горы бесполезного стресса. Необходимо всегда стараться делать все хорошо, но не забывать, что никто не может постоянно оставаться совершенным.

**3. Предпринимайте последовательные шаги для преодоления проблем.**

Если Вы что-то не понимаете в материале курса, то расстройством и стрессом Вы не избавитесь от проблем. Необходимо решать их в корне, следуя советам преподавателя или ища помощи у товарищей.

**4. Не держите все в себе.**

Ища поддержки у друзей и делясь с ними своими проблемами, Вы, тем самым, значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

**5. Смотрите на все в перспективе.**

Экзамены могут казаться Вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей Вашей дальней жизни - это всего лишь небольшая ее часть.

**Советы для подготовки к экзамену.**

1. Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту.

2. Составьте расписание своей подготовки к экзамену, чтобы Вы смогли следить за временем и мониторировать свой прогресс. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.

3. Как только Вы заметите, что теряете внимание и Ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых. После того, как Вы вернетесь к занятиям, Вы будете чувствовать себя отдохнувшим и будете готовы к дальнейшей подготовке.

4. Экспериментируете с различными методиками подготовки, чтобы занятия стали для Вас своего рода развлечением, и Ваша мотивация усилиться.

5. Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин только больше возбудит Ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильным образом. В период подготовки Вашему мозгу требуется больше питательных веществ.

6. Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.

**Советы для экзамена.**
1. Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.

2. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники - это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вздохов. Такое дыхание успокоит всю Вашу нервную систему.

3. Если Вы ощущаете в своей голове пустоту – не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс вспоминания и восприятия информации. Если Вы не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.

**4. Не забывайте о своем внешнем виде**

Аккуратная, опрятная одежда не только поднимет вас в глазах экзаменатора, но и придаст вам больше уверенности в своих силах. Когда люди хорошо выглядят, им легче добиться успеха или решить сложную проблему.

**5. Следите за мимикой**

Если вы будете отвечать холодно и небрежно, всем своим видом показывая, насколько неприятна для вас процедура экзамена, то вскоре и экзаменатор начнет испытывать такое же ощущение, поскольку подобное настроение является заразительным. Это не значит, конечно, что вы должны постоянно улыбаться. Но приветливость и открытость, а также то, что вам нравится сдавать экзамен именно этому преподавателю, – все это должно читаться на вашем лице однозначно.

Если вы сильно волнуетесь в начале ответа, можно посоветовать следующее:

а) ограничить визуальный контакт с экзаменатором, смотреть преимущественно на свой листок;

б) перед началом ответа вдохнуть несколько раз как можно глубже, стабилизировать дыхание;

в) если вы считаете, что ваши руки выдают ваше волнение, спрячьте их под стол;

г) если вы от волнения часто сбиваетесь на скороговорку, постарайтесь снизить темп высказываний, чтобы иметь больше времени на обдумывание следующих предложений.

Как только вы почувствуете, что перестали волноваться, поднимите глаза. Теперь ваша задача будет заключаться в установлении личного контакта с экзаменатором.

Ваш успех во многом будет зависеть от того, какую позицию вы займете по отношению к нему.

**6. Ищите связи**

Любители детективов знают, что опытный сыщик не торопится надевать наручники на рядового члена банды. Куда важнее выявить связи преступника, выйти на главарей. Иными словами, среди второстепенного, нужно выявить самое главное.

Поэтому не следует торопиться, во что бы то ни стало запомнить сложный текст, не разобравшись в его внутренних связях, не поняв ход рассуждений автора.

В материале могут быть следующие связи:

СМЫСЛОВЫЕ

Текст, в котором одна мысль логически предопределяет следующую за ней, запоминается сравнительно легко. Поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл текста, увидеть логические связи между абзацами, параграфами, главами.

СТРУКТУРНЫЕ

Психологические эксперименты показали, что при запоминании логически не связанных между собой слов (терминов, иностранных слов) важное значение имеет их расположение на листе, объединение в группы (например, цифр в номере телефона) и даже в какие-либо фигуры. Подчеркивайте, обводите нужное, используйте сокращения, группируйте слова, которые начинаются с одной буквы.

И запомните наконец – оценка зависит от знаний только на 50%. Все остальное – настроение преподавателя, количество пропущенных лекций, внешний вид и поведение студента, впечатление преподавателя о вас, номер билета и т. д., и т. п. и др., и пр.

Если по остальным показателям вы были на высоте – считайте, что пол оценки уже у вас в кармане.

***А*** ***главное*** ***– не паниковать и сосредоточиться***.

7. После экзамена не нужно попусту тратить время осуждая и критикуя себя за то, что по Вашему мнению, Вы сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно, извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

**Успеха и отличных результатов!**