**Экзамены без стресса!**

С замиранием сердца мы ждем приближение испытаний не только своих знаний, но и жизненных сил. В век информатизации легче справиться с теми волнениями, которые охватывают и тех, кто сдает экзамен и их родных. В книгах по психологии, в пособиях для абитуриентов, в периодических изданиях умные люди дают умные советы по преодолению экзаменационных стрессовых состояний. А мы в свою очередь предлагает тему для обсуждения: «ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА!»

Возьмите листок бумаги и напишите синонимы к слову экзамен. Что получилось?

Экзамен — как вызов в суд по обвинению в государственной измене? Не предавайтесь унынию, что недостаточно подготовились и выглядите хуже состязающихся с вами конкурентов. Большинство из них думает так же, а как будет думать приемная комиссия — еще неизвестно. Перед экзаменом, если есть такая возможность, побывайте в аудитории, где он будет проходить, и «обживите» ее. Примерьте, как будут располагаться нужные вам вещи, удобно ли будет ими пользоваться. Будьте в экзаменационном зале как дома, а не отыскивайте его за пять минут до начала.

Не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неуспехах, а тем более о «диких требованиях» экзаменаторов. Во-первых, «никто так не врет как очевидцы», во - вторых, сделать все равно уже ничего нельзя, а для мышки самый страшный зверь на свете - кот. На самом же деле экзамен — это решение одной из нормальных жизненных задач, которых в дальнейшем будет достаточно много и еще более сложных. Пусть ваш экзаменационный день начинается как обычно и без суеты.

**ВОЗЛЮБИ ЭКЗАМЕНАТОРА КАК САМОГО СЕБЯ**

В самом деле, экзаменатор — главный твой противник. И за время экзамена ты должен превратить его, ни много, ни мало, в своего горячего сторонника. А для этого необходимо разобраться в психологии преподавателя. Уверяем Вас, что это едва ли не самый несчастный человек на свете. Он отработал два семестра и принял кучу экзаменов и зачетов, а тут еще и вступительные, — жара, долгие, до девяти вечера, беседы с абитуриентами. Он выслушивает будоражащие душу сообщения о Кутузове, командовавшим 1-м Украинским фронтом во время битвы под Москвой в 1941 году, о декабристах, разбудивших Герцена, но не успевших заставить его одеться и выйти на Сенатскую площадь. Ясно, что это отрицательно сказывается на нервах. Кроме того, экзаменатор может быть нездоров, обижен начальством, брошен женой и т.д. Поэтому ты к своим двум «мучителям» (а если экзамен принимает один, то это уже повод для апелляции) должен относиться почтительно, вежливо. С философским спокойствием воспринимай любое поведение экзаменатора (они могут разговаривать, есть, курить или вообще находиться в трансе). Ни в коем случае не раздражайся (внутренне и внешне) и не «качай права».

Все это вызовет ответное раздражение и не приблизит тебя к намеченной цели.

Итак, в течение всего экзамена — с того момента, как ты открыл дверь, и вплоть до того, как дверь закрылась за тобой, — ТЫ СПОКОЕН, ВЕЖЛИВ И БЛАГОЖЕЛАТЕЛЕН. Слова «разрешите», «будьте любезны», «если вас не затруднит», «большое спасибо» необходимо разучить заранее и усиленно употреблять.

**КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ**

Конспекты по курсу должны быть написаны за три дня до экзамена. Оставшееся время дано тебе для повторения. Обязательно выспись! Лучше не успеть что-то повторить, чем сидеть над конспектами всю ночь и прийти на экзамен в бессознательном состоянии. Таких абитуриентов за версту видно — по туманному взору и не координированным движениям рук и ног. Не следует принимать никаких успокаивающих средств (транквилизаторов). Обязательно напиши шпаргалки по всему курсу, но не пользуйся ими во время экзамена! У большинства из нас тип памяти — мнемонический (то есть, если рука напишет, то и голова запомнит). Кроме того, написание шпаргалок, — это концентрированное повторение и обобщение всего курса. Почему нельзя пользоваться шпаргалками? Дело и в том, что списывающего видно невооруженным глазом по неестественно напряженному и нацеленному в одну точку взгляду и по хитровато-виноватому выражению лица. Кроме того, среди экзаменаторов есть довольно большая группа лиц, добровольно специализирующихся на охоте за «шпаргальщиками», есть еще и коллекционеры данных шпаргалок, а о том, что за списывание выгонят с экзамена, ты, наверное, уже слышал. Итак, придя на экзамен, ты должен выглядеть отдохнувшим и спокойным.

**ОБ ОДЕЖДЕ И КОСМЕТИКЕ**

Здесь только одно правило: ничего яркого, броского, кричащего. Иными словами, нет ничего из того, что останавливало бы на тебе взгляд экзаменатора, — будь то мини-юбка, декольте, бриллианты, прикиды металлистов (минимум косметики и дурмана духов). Лучше быть одетым в скромный деловой костюм, ибо ярко выраженная индивидуальность до сих пор в нашем обществе воспринимается с трудом.

**КОГДА ВХОДИТЬ В АУДИТОРИЮ, ГДЕ ИДЕТ ЭКЗАМЕН?**

Действительно: когда идти на экзамен — в начале, в конце или в середине? У каждого из этих решений есть свои плюсы и минусы. Наш совет таков: старайся попасть в первую «пятерку» (или «шестерку», «семерку» — по числу запускаемых) абитуриентов, но свой экзаменационный лист отдать в этой группе последним. Какие преимущества будут у тебя, если ты отдашь свой лист последним? Ты получишь почти два часа на подготовку, кроме того, не будешь торчать в коридоре под дверью, нервничать и кидаться к каждому выходящему из нее со словами: «Что спрашивают?». И еще. В начале экзамена преподаватели не успели устать и прийти в полуобморочное состояние от ответов, так что способны оценить твои знания достаточно объективно. Ясно, что все одновременно этим советом воспользоваться не могут. Но в любом случае, — не тяни время, заходи скорей в аудиторию!

**КАК ОТВЕЧАТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ?**

Итак, ты выходишь отвечать. В твоих руках только листочки с написанным планом-конспектом ответа. Карты и программа остались на столе. Не теряйся, если на третьей или пятой минуте тебя вдруг остановят — здесь вступает в действие важнейший закон: «будь хитрым и спокойным во время ответа». Объяснить тот факт, что тебя прервали и «бомбят» дополнительными вопросами, можно очень легко — экзаменаторы экономят свое время. Это вполне естественно, будь морально готов к этому. Не спорь с экзаменатором! При рассказе о спорных сюжетах постарайся быть эмоционально нейтральным — то есть излагай несколько точек зрения (чем больше — тем лучше) с их аргументами и устраняйся от каких-либо оценок. В случае, если экзаменатор начнет что-либо доказывать, внимательно (ни в коем случае не перебивая) выслушай его с выражением глубочайшего уважения в глазах и приведи аргументы в пользу его точки зрения. Если согласиться с ней невозможно, используй глубокомысленные замечания типа: «это очень интересно», «это предмет для серьезного размышления» или хотя бы «да-да».

**О НЕПРЕДВИДЕННЫХ ОСЛОЖНЕНИЯХ, или НИКОГДА НЕ ГОВОРИ: «Я НЕ ЗНАЮ»**

Действительно, что отвечать на вопрос, на который не знаешь ответа? Во-первых, ты можешь взять «тайм-аут», сопроводив его вежливой формулой, типа: «извините меня, но я так волнуюсь, разрешите мне несколько минут подумать». Редкий экзаменатор откажет тебе, так как это тоже прямой повод для апелляции. Если раздумья не помогли, ты можешь начать ответ с описания «близлежащих событий», теории. Таким образом, ты покажешь наличие других знаний. Наконец, если все ресурсы исчерпаны, и ты вынужден признаться в своем невежестве, сделай это формулой: «Я затрудняюсь ответить на ваш вопрос». Тут есть вероятность, что тебе помогут выйти из затруднения, зададут наводящий вопрос.

Не произноси непонятных тебе слов и не старайся казаться умнее, чем ты есть. Здесь ты сильно рискуешь. Лучше, конечно, еще в ходе подготовки к экзамену посидеть с толковым и философским словарем и узнать, каково же значение этих сложных слов. Можно попросить еще об одном дополнительном вопросе (но это только при наличии железных нервов и прочных знаний).

**НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ**

На свете найдется не так много людей, у которых бы мысль об экзаменах вызывала радостную улыбку. В стрессовых ситуациях и перед ними.

Тревога — совершенно естественное состояние. Часто именно открытое отношение к своим естественным тревогам более продуктивно, чем попытка взять себя в руки или призывы не думать о плохом. Чтобы лучше понять, рассмотрим другую стрессовую ситуацию. Посещение зубного врача. Если понаблюдать за тем, как ожидают своей очереди разные дети и их родители, можно обнаружить существенные различия в их поведении. Достаточно большая группа детей — это те, кто демонстрирует полное отсутствие страха, а их родители гордятся ими, говоря: «Какой ты у меня смелый!» Однако в кабинете врача дети впадают в жуткую истерику и ни врач, ни родители не могут их успокоить. Немногим лучше обстоят дела тех, у кого родители упорно призывают взять себя в руки и перестать плакать. Наиболее благополучными оказываются дети, которые просто тихонечко обсуждают с родителями, как они ходили к зубному врачу в прошлый раз. Поэтому, может быть, стоит и в стрессовой ситуации перед экзаменами пойти по сходному пути: заранее пережить в своем воображении самое худшее, что может произойти. Порой это позволяет не только разумом, но и чувствами понять, что даже в случае провала у вас сохранится немало возможностей, путей, чтобы достичь цели, а значит и шансов для будущего успеха.

1. Важно преподнести себя. А это значит, знать, что скажешь, как скажешь.
2. Дома проиграть ситуацию начала вашего выхода или знакомства, ответы на возможные вопросы, как покинете помещение (аудиторию, класс, офис). Проигрывая эту ситуацию, вы поймете, что еще нужно подготовить, на какие вопросы пока нет ответов.
3. Репетировать лучше перед зеркалом и записать то, что вы планируете сказать на магнитофон. Прослушав запись, вы найдете достоинства и недостатки своего выступления.
4. При большом волнении, необходимо успокоить себя, мысленно сказать: «У меня будет успешное выступление», «Я спокоен, уверен в себе».
5. Если вы все-таки напряжены, то используйте свое напряжение для того, чтобы добиться успеха. Делайте энергичные движения. Подумайте о мышцах лица, расслабьте их; затем о мышцах спины и т.д. От напряжения можно освободиться, если только вы будете двигаться, жестикулировать, улыбаться…
6. Если вы поговорите о своих чувствах («Я что-то волнуюсь, наверное потому, что…»), то сразу почувствуете, что волнение уменьшилось, напряжение спадает, вы начнете себя чувствовать более спокойно, уверенно. Попытайтесь говорить так, как говорили бы с очень знакомым человеком с глазу на глаз. Смотрите людям в глаза, будьте с ними в контакте. Контакт с глазами поможет расслабиться, вы будете менее изолированы от аудитории, станет понятно, что людям интересно и правильно ли, с их точки зрения, вы говорите.

**Внимание!**

Призыв «Не навреди!» относится и к нам самим. Мы часто сами нагнетаем ситуацию, чрезмерно преувеличиваем сложность стоящей перед нами задачи, и она становится действительно сложнее. Когда экзамены останутся позади, многое из того, что тревожит сейчас, наверное, покажется не таким уж значимым и будет вызывать улыбку. Очень важно осознать, что поступление в любое учебное заведение — не самое главное событие в человеческой судьбе, вопросы жизни и смерти решаются не на вступительных экзаменах, скоро в вашей жизни разыгрывается не трагедия, но всего лишь драма, и даже драмка. Придайте ситуации обыденность. Каким бы не был итог, никогда не забывайте об одном из главных принципов человеческого познания: **«Мы знаем лишь малую часть того, что должны знать».**

