

## **«Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены»**

Учиться можно по-разному. Одни предпочитают неторопливый и размеренный процесс, связанный с постоянным посещением лекций, своевременным выполнением домашних заданий и долговременной подготовке к экзаменам. Уделом других становятся бессонные ночи, проводимые в попытке «объять необъятное» за несколько дней перед сессией.

Первая разновидность студентов «берет свое» за счет трудолюбия, хорошей репутации и обширных знаний. Представителями второго типа удастся решать свои вопросы за счет умения владеть ситуацией, способности концентрировать свои усилия на решение возникшей проблемы и решительным действиям.

Если у вас хорошая зрительная память, и вы хорошо подготовились к экзамену, то страница учебника или конспекта сама всплывет перед глазами. Нужно только сосредоточиться и непременно успокоиться.

Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните на минуту что-либо смешное или приятное. После того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы.

Не может быть, чтобы вы абсолютно ничего не знали. Просто не бывает такого!

Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При подготовке к ответу на него вы подсознательно будете припоминать остальные 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.

Если материал усвоен вами хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы, всплывать части ответа. И ничего страшного, если вы что-то не можете вспомнить совсем.

В конце концов, обладая общими знаниями о предмете, до многого можно додуматься самостоятельно.

### **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.

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

- ограничить визуальный контакт с экзаменатором, смотреть преимущественно на свой листок;
- перед началом ответа вдохнуть несколько раз как можно глубже, стабилизировать дыхание;
- если вы считаете, что ваши руки выдают ваше волнение, спрячьте их под стол;
- 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.

И запомните, наконец – оценка зависит от знаний только на 50%. Все остальное – ваша уверенность в себе, способность концентрироваться на решении задач, интуиция.