**Как готовиться к экзаменам: советы психолога студентам**

    Что нужно, чтобы сдать экзамены? Многие ответят: «Прочные знания и только они». И им действительно этого достаточно. Однако есть люди, которые имеют эти прочные знания, но почему-то не всегда успешно сдают экзамены. Чего же им не хватает?
    Умению сдавать экзамены, к сожалению, никто специально не учит. Вместе с тем существуют психологические техники и навыки, которые могут дать дополнительный шанс. Они не заменят знаний, но могут быть полезны тем, что повысят эффективность подготовки. Позволят уверенно вести себя на экзамене, помогут овладеть собственными эмоциями в экстремальных ситуациях.
    Итак, экзамен! Взяв билет, постарайтесь расслабиться, снять напряжение, прийти в себя. Пусть мысли успокоятся. Оглядитесь. Посмотрите на тех, кто рядом. Кто-то пишет, кто-то отвечает. Самое время и вам, сделав выбор, решите с чего начать, принимайтесь за дело. Напишите примерный план ответа, пишите всё, что даже на первый взгляд кажется ненужным. Это поможет припомнить какие-то факты. Постарайтесь сформулировать краткий ответ на вопрос, выразив основную мысль, чтобы экзаменатору было понятно, что смысл вопроса вам ясен и вы имеете представление о предмете. Написав ответ, прочитайте, подумайте, а если есть время - перепишите. Во время переписывания можно вспомнить что-то ещё. Не одевайтесь на экзамен вызывающе, небрежно. Постарайтесь избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, дабы не вызывать волну раздражений у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена. Никогда не забывайте о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего! Помните, что экзамен - это не место и не время для дискуссий по поводу одежды и моды, привычек и манер.

**Как вести себя на экзамене?**

    Если экзаменатор - человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживлённой мимикой, жестикуляцией и громким голосом.
     Если же экзаменатор - человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

**Но что же делать, если.... ?**

    Вдруг попался вопрос, по которому вы не можете сказать ничего? Не паникуйте, записывайте всё, что когда-нибудь слышали по этому вопросу в разговоре с кем-то, в ответе другого экзаменуемого. Попробуйте начать ответ издалека, затрагивая при этом вопросы, хоть как-то связанные с вашим.
     Вдруг вспомнили, что пропустили что-то, забыли о чём-то сказать.
Не прерывайте ответа ради того, что вспомнили. Скажите об этом в конце ответа.
    Вдруг задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь, не торопитесь с ответом. Вспомните к какой теме вопрос относится. Сформулируйте хотя бы одну фразу в уме. И начинайте отвечать.
    Вруг вам начинает казаться, что экзаменатор плохо к вам настроен.
   Знайте, что для плохого настроения у него может множество причин, о которых вы и не подозреваете. Главное, чтобы ваша излишняя робость, страх, дерзость, желание разжалобить не усугубили это настроение. Сохраняйте чувство собственного достоинства.
   Слышите, что ваш ответ оценивают ниже, чем вы рассчитывали. Ни в коем не падайте духом. Помните, что ваша плохая отметка и экзаменатору не нужна. Дайте преподавателю шанс проявить к вам снисхождение: вернитесь к сильным моментам вашего ответа, дайте знать, что вы могли бы сказать гораздо больше...
   Вы всё-таки провалились. Вспомните простую истину: сильные личности умеют признавать свои ошибки, вы признаётесь не в своей неполноценности и несостоятельности, а просто осознаёте, что данная попытка не удалась. Каждая неудавшаяся попытка - ещё один шаг к успеху, ведь любое движение лучше, чем неподвижность. Проанализируйте причины своей неудачи, определите пути её преодоления и завтра начинайте работать. Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!

**Вам, студенты:**

1. Вспомните, кто вы — «сова» или «жаворонок»? В зависимости от этого максимально загрузите утренние или вечерние часы. Обязательно учтите то, как распределяют своё время Ваши близкие, что тоже немаловажно. Чередуйте занятия и отдых. Например: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв, который лучше потратить на двигательную активность.
2. Что делать если глаза устали?
В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит устал и организм: ему не хватит сил для
выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.
Итак выполни три упражнения:
посмотри попеременно вверх-вниз (15сек.), влево-вправо (15сек.); нарисуй глазами своё имя, отчество, фамилию; попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20сек.), потом - на листе бумаги перед собой (20 (сек.).
3.Трудные вопросы перед устным экзаменом лучше попробовать рассказать кому-то, обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Почему это надо сделать? Известно, что чем меньше различий в состояниях человека в момент подготовки и в момент ответа, тем проще ему извлекать информацию из памяти.
4.Сконцентрируйся на выборе лучшего ответа, лучшей формы поведения, а не на мыслях о провале. Если же вы очень боитесь, то постарайтесь ответить на вопрос: «Что самого плохого произойдёт в случае неудачи? К вам будут хуже относиться родители, близкие, знакомые? Вы перестанете быть человеком?»
5.Подумайте, чего же на самом деле вы боитесь: быть хуже всех? Подвести родителей? Учителей? Над вами будут смеяться? Ваш неуспех может повлиять на здоровье родителей? Вас накажут? Вы перестанете себя уважать? Если вы боитесь именно этого, то помните, экзамен - это не суд общества над личностью, а только предъявление достаточно ограниченной суммы знаний.
6.Помните, что последняя ночь не спасёт вас, а вот всё перепутать в голове окончательно может. Поэтому обязательно выспитесь, чтобы утром встать отдохнувшим.
7.К экзаменам необходимо подготовиться психологически. Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с мыслями и с силами - начни с самого лёгкого.
Перед экзаменом не следует слишком много есть.