

### **Накануне экзамена.**

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Известно, что голос, поза, жестикация не только “выдают” состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него. Приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы становитесь спокойнее и увереннее в себе.

Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими

чувствами, переживаниями, “страшными мыслями”. Сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы тянете билет, садитесь на место или читаете задание на доске во время письменного экзамена, страх пропадает, вы сосредотачиваетесь и начинаете спокойно готовиться к ответу или выполнять задание. Подходите к экзаменационной комиссии и отвечаете на все вопросы. Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе.

### **Во время экзамена.**

*Вот несколько полезных советов, как вести себя на экзамене:*

1. Начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое, пусть совсем немного, для вас легче.

2. Напишите примерный план ответа на отдельном листе бумаги. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко, ваша энергия теперь может быть направлена на ответ, на экзаменационный вопрос.

### **Тактика ответа.**

1. Прочитать весь билет до конца.
2. Оценить, какой пункт для вас самый легкий.
3. Наметить последовательность решения пунктов по принципу от самого легкого к сложному.

4. Следите по часам за временем, отведенным вами на каждый пункт.
5. Если остается лишнее время, не торопитесь вставать. На письменном экзамене потратьте время на проверку, на устном – послушайте, о чем спрашивает преподаватель – вопросы повторяются.

*Шпаргалки полезны, если соблюдаются два условия:*

- Шпаргалки должны быть написаны лично;
- Доставать шпаргалку есть смысл тогда, когда вы не знаете вообще ничего.
- Если вопрос стоит – “три” или “четыре” – риск слишком велик, т. к. “незасвеченными” остаются не более 30% шпаргалок.



Областное государственное образовательное  
бюджетное учреждение  
"Специальная(коррекционная) школа-  
интернат с.Ленинское"

# Накануне экзамена. Во время экзамена.

Подготовила:  
Педагог-психолог  
Аушева Е.В

