



МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И ЗАНЯТОСТИ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА САЯНСКА

Как сдавать экзамен. *Советы психолога*



Экзамены – это процесс, состоящий из нескольких компонентов.

Сдача экзамена предполагает не только знание предмета, суммы усвоенных знаний, но и умение его преподнести. Умение внушать и убеждать словом - особый дар, которым от рождения обладает каждый из нас.

Искусство речи – это гибкость, оригинальность, выразительность, умение свободно использовать богатство родного языка, говорить ярко, образно, оставляя след, обеспечивая результат. Знание предмета и удачное построение ответа дадут абитуриенту стопроцентный успех. Тактика ответов на экзамене дело индивидуальное.

Психологи М. Фадеев и А. Глушко выделили **несколько типов ответов**:

- **"Кавалерийская атака"** – предполагает быстрый поток информации, который по интенсивности должен все время нарастать. Всем своим видом, высокой скоростью ответа, минимальными паузами, абитуриент демонстрирует не только безграничность своих знаний, но и уважительное отношение к времени экзаменатора. В идеале абитуриента должны остановить и поставить заслуженную пятерку. Прием "кавалерийской атаки" помогает незаметно для экзаменатора "проскочить" неясный, запутанный или просто невыученный фрагмент той или иной темы и в значительной мере избавляет от дополнительных вопросов.
- **"Свободный полет"** – абитуриент садится перед экзаменатором, откладывает листок с ответом в сторону, и не заглядывая в него начинает ответ. Как правило, это производит хорошее впечатление. Данный тип ответа можно использовать при очень хорошем знании предмета. В таком ключе хорошо сдавать экзамены по гуманитарным дисциплинам. Экзаменатор заинтересуется абитуриентом, монолог имеет много шансов превратиться в диалог, что всегда выгоднее, это знает любой опытный студент. "Доклад" – это самый невыгодный тип ответа. Сдающий экзамен, не сводя глаз с листка, просто зачитывает свои записи. По мнению многих преподавателей такой тип ответа говорит о том, что абитуриент хотя и знает материал, но свободно им не владеет.

"Эффектная концовка" – должна быть при любом ответе, но в этом случае имеется в виду, когда абитуриенту не удалось ни завязать диалог, ни добиться того, чтобы его остановили, следовательно, заканчивать ответ придется самому, и нужно это делать это как можно эффективней. Яркий пример,

удачная цитата и глубокие выводы - вот основные особенности окончания ответа в этом варианте.

Предлагаем вам советы психологов, которые, возможно, помогут вам при сдаче экзаменов.

Практические советы:

- Перед тем, как войти в аудиторию, где сдают экзамен: расправьте плечи, разгладьте лоб, расслабьте руки, улыбнитесь себе.
- Дверь открывайте решительно и спокойно.
- Пройдите к столу и только тогда поздоровайтесь и представьтесь.
- Уверенно тяните билет.
- Когда Вам предложат сесть, поблагодарите и сядьте удобно: на весь стул или кресло, но не развалившись.
- В ходе разговора постарайтесь присоединиться к собеседнику по темпу речи, высоте и громкости голоса, ритму дыхания.
- В тот момент, когда Ваш собеседник должен принять решение, помогите ему сделать его положительным. Для этого: сядьте поудобнее, уперев обе ноги в пол, выпрямите спину, свободно вздохните. Ваш партнер невольно отзеркалит эту позу, а именно она характерна для принятия положительных решений.
- При подготовке ответа на вопрос записывайте все, лишнее потом зачеркните.
- Понаблюдайте, как сдают экзамен другие, как реагирует преподаватель в различных ситуациях.

ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ!