Психологические особенности сдачи

устного экзамена

Каждый сдававший экзамен знает, что для сдающего он – серьезный стресс и  психологическая перегрузка. Во время стресса люди легко совершают глупости, забывают привычное, не могут сосредоточиться, говорят необдуманные слова. Хотя знают, что на экзамене важна любая мелочь. Особенно, если она касается их поведения. И тем, кто хочет получить высокую оценку, в психологическом плане можно посоветовать следующее:

1. Выбирая билет, не радуйтесь ему заранее, если он покажется вам удачным. Возможно, первое впечатление обманчиво, и вы спутали легкий вопрос с подготовленным. Обычно легкие вопросы учат быстрее или откладывают на потóм.  Поэтому, как правило, именно т. н. "легкие" вопросы вызывают на экзамене особую трудность.

К тому же, как правило, радуются билету те, кто рассчитывает на удачу, и экзаменатор это заметит. И потом, слушая  ваш бледный и вялый  ответ, он придет к уверенности, что, если вы радовались такому вопросу, то другие не знаете вовсе. И это отразится на оценке.

2. На экзамене можно проявлять волнение (преподавателю будет приятно, что он не на вашем месте и это вызовет его сочувствие). Но не слишком. Нервные ужимки отвечающего вызовут скорее раздражение экзаменатора. Эмоциями своими надо владеть.

3. Если, готовя ответ, сразу вспомнить ничего не получается, не паникуйте. Это обычное явление. Начните с чего-то (факт, дата, имя), что поможет вам вытянуть ответ. Составьте план (структуру, алгоритм), оставив между разделами место для последующих записей. Посмотрите карту, таблицы. И постепенно все восстановится. На худой конец спросите преподавателя. Возможно, его совет даст вам толчок и все поправит.

4. Не забывайте, что время, отведенное на подготовку, дается на все вопросы, а не на один. Сумейте правильно распределить время. Если первый вопрос не ладится, не теряйте время и сразу переходите к следующему.

5. При  составлении записей не пишите полностью  текст ответа. Только потеряете время (а читка текста во время ответа вам баллов не прибавит). Кроме первой фразы и выводов составьте структуру (план, схему) ответа и придерживайтесь ее. Она поможет вам не сбиться, если ответ прервут. А в нервной обстановке экзамена найти  нужное место в тексте, если вас прервали, почти невозможно. Заодно забудете и остальное.

Не готовьте ответ по кускам. Делайте его сразу, особо отрабатывая Начало, Основное звено (проблему) и Конец ответа (выводы).

6. Во время подготовки не рекомендуется помогать соседям. Учитывая стрессовую ситуацию и наличие контроля со стороны экзаменатора, вы вряд ли кому-то поможете, но себя собьете и время потеряете. К тому же это может отразиться на отношении  к вам принимающего экзамен преподавателя.

7. Не советуем списывать. Опытный преподаватель по вашей позе, выражению лица, глаз, положению рук, ног, спины и прочим признакам  легко определит это. И не будет в восторге от того, что вы пытаетесь его обмануть. Но сама работа со "шпорами" до экзамена, их подготовка дома (систематизация информации: план ответа, даты, имена, и т. п.) обычно дает положительный результат.

8. Перед выходом обязательно несколько раз перечитайте записи. Лучше всего, если во время ответа вы будете пользоваться ими минимально.

9. Если, когда вас вызывают, вы еще не готовы, обязательно скажите об этом экзаменатору. Если на подготовку экзаменатором было дано мало времени, при ответе это вам зачтется, и оценка может быть повышена, либо вам дадут время еще.

Особые требования предъявляются к самому экзаменационному ответу. И здесь надо помнить, что соблюдение их создает тот психологический комфорт для экзаменатора, без которого ни один сдающий экзамен не может рассчитывать ни на хорошее отношение, ни на высокую оценку.

Итак:

1. Во время экзамена отвечайте живо, уверенно, грамотно, логично. Но старайтесь избегать излишней эмоциональности, которая нередко вызвана чрезмерным испугом и стрессом.

2. Поменьше смотрите в свои записи, но держите их наготове, чтобы не упустить основную нить ответа.

3. Даты и имена старайтесь называть, не глядя в записи. Это устранит возможное обвинение в списывании.

4. Отвечать на вопрос надо по существу, не уходя от темы. Но помните: ваша тема - лишь часть общего  процесса. Скажите о нем. Продемонстрируйте знание  всего предмета без ущерба  для вашей темы. Используйте информацию смежных вопросов. Это покажет вашу эрудицию и усилит впечатление от ответа. Но не увлекайтесь. Не забывайте, за какую тему вам поставят оценку, и дополнительную информацию старайтесь использовать только в сравнительном анализе, чтобы у экзаменатора не сложилось впечатление, что вы пытаетесь отвечать на чужой вопрос.

5. При ответе не ограничивайтесь поверхностным, информационным уровнем (кто? что? где? когда?). Постарайтесь проанализировать факты и выстроить их в логическую схему, не только изложив, но и обосновав свой ответ.

6. Старайтесь не говорить то, что не знаете или знаете смутно. В случае с датами или цифрами (если не можете назвать точно), не бойтесь назвать приблизительно (например - не день, а лишь месяц..), но только, если в них уверены.

7. Информацию старайтесь подавать  отстраненно, не связывая себя точкой зрения других. Возможно, экзаменатор ее не разделяет, и тогда оценка будет снижена не за слабое  знание темы, но за другое мнение.

8. При ответе старайтесь не сбиваться, умейте "держать" вопросы. Если вы затрудняетесь с точным ответом, попробуйте прийти к нему логическим путем, но делайте это осторожно, так как нехватка фактов может привести вас к неправильным выводам.

9. Не спорьте с преподавателем на экзамене, пытаясь доказать ему свою правоту. Как правило, это приводит  к снижению оценки. Наоборот, с достоинством отступите, не только приняв, но и подхватив идею преподавателя и развив ее.

10. Не рассчитывайте на то, что экзаменатор плохо видит, слышит, невнимателен или устал. Это впечатление может быть обманчивым. Опытный преподаватель контролирует ситуацию всегда и сохранит ясность мысли до конца экзамена (к тому же не у него, а у вас перед этим была бессонная ночь).

11. Следите  за тем, как и что вы говорите. Опытный экзаменатор определит ваш уровень с первых фраз. Если вас останавливают фразой: "Достаточно", - не продолжайте. У преподавателя уже сложилось впечатление о вашем ответе, и вы, скорее всего, его только ухудшите. В крайнем случае, скажите вывод.

12. Если с кем-то из преподавателей у вас испорчены отношения, вам надо быть особенно красноречивым. Хотя портить отношение с тем, от кого во многом зависит ваша итоговая  оценка по предмету, не является признаком большого ума.

13. Постарайтесь свой ответ превратить в самостоятельный, законченный рассказ, маленькое исследование вопроса. Порадуйте преподавателей, продемонстрировав не только знания, но и мысли.

Подготовлено педагогом-психологом СШ № 10 г. Лиды по материалам сайта [magru.net](http://magru.net/)