**Успешная сдача экзаменов**

Все мы знаем, что экзамен – лотерея. И все ошибаемся. Иначе, почему одни все время выигрывают, а другие, увы, никогда? Экзамен с латинского - испытания, которые ждут вас на каждом шагу.

Вся наша жизнь состоит из вопросов и ответов. Экзамены – это не просто отчет об усвоении некой суммы знаний по какому-то предмету или кругу вопросов. Это и не только экзекуция, которую нужно потерпеть ради получения оценки не ниже определенной. Экзамены, при всем при том, что вышесказанное о них - это еще и технология, и даже тайны, порой очень маленькие, но неизменно очень значительные и, несомненно, важные. **На результат экзамена влияют:**

- знания или точнее, понимание того, что нужно делать;

- умение это делать, то есть четкое представление о том, как лучше реализовать желаемое.

**- Как готовиться к экзамену**

Самая популярная ошибка в подготовке к экзамену – действовать по принципу: «Проходим по очереди все билеты» (например, оставшийся месяц пишем в день по билету). Лучше использовать технику подготовки «3 – 4 – 5». Время до экзамена делится на три равные части. В первые, скажем, 10 дней надо пройти все темы на «троечку», во вторые 10 дней – на четверку, а в оставшиеся – отшлифовать знакомое и убрать ошибки.
У такого способа есть сразу несколько преимуществ. Знания не связаны в памяти со страхом «опоздать», создается представление о предмете как о целом. Опытные преподаватели говорят, что непотопляемый студент – это тот, который умеет говорить на языке предмета, имеет понятие об общей структуре, знает, что можно не учить, и вовремя блеснет яркой деталью.

Еще несколько советов, как готовиться к экзамену:

- организуйте подготовку по четкому плану, каждый раз, когда вы начинаете готовиться, нужно ставить определенную цель: какой объем информации и какие именно темы вы будете сейчас штудировать;

- зная свои «золотые часы», распределите темы на часы подъема (посложнее) и спада (полегче);

- если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вздохов и выдохов и только затем опять приступать к делу;

- обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления;

- старайтесь обходиться без стимуляторов (кофе, крепкий чай): НС перед экзаменом и так на взводе;

- помните, что воспроизводить заученный материал лучше всего в том же функциональном состоянии, в котором он был заучен. Если Вы все учили поздно вечером, напившись крепкого кофе, а на экзамене отвечаете рано утром, да еще под воздействием валерианки, то шансов все хорошо вспомнить и рассказать у Вас гораздо меньше;

- вечер перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом; прогуляться, искупаться, а ночью – хорошо выспаться; последние 12 часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма;

- по дороге на экзамен хорошо листать знакомые материалы, чтобы настроится психологически: вот, сколько я знаю.

**Шпаргалки**

Шпаргалки – вещь чрезвычайно полезная, но при двух условиях: во-первых, шпаргалки должны быть написаны лично. Дело в том, что в процессе написания шпаргалки, материал обобщается, укладывается в памяти одновременно, зрительной, механической и т.д. Хуже обстоит дело, если шпаргалка не Ваша, и на экзамене Вы ее увидели впервые. Будьте готовы к неожиданностям. После того, как Вы даже «одним глазком» загляните в шпаргалку, у Вас будут трястись руки и смешается все в голове, по крайней мере, минут на 5. Дело в том, что списывание со шпаргалки

– чрезвычайно стрессовая ситуация. Объем непосредственной памяти при этом резко уменьшается, и в итоге приходится переписывать едва ли не каждое слово. По этой причине важно соблюдать второе условие

– доставать шпаргалку есть смысл только тогда, когда Вы не знаете вообще ничего. Если вопрос стоит: «3» или «4», то риск слишком велик. Неофициальная статистика говорит о том, что на вступительных экзаменах остается не более 30% шпаргалок. Помните, что экзаменатор, как правило, все видит, просто по разным причинам не всегда «хочет» замечать, что кто-то списывает.

**Как выглядеть на экзамене**

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. Часто абитуриенты совершают следующую ошибку. Они намеренно плохо выглядят, изображая сильно больного, чтобы вызвать жалость. Помните, что если Вы сдаете экзамен незнакомому человеку, этот прием не срабатывает в 99% случаев. Выбирайте нейтральные или традиционные цвета одежды, избегайте ярких и излишне экстравагантных вещей. В таком виде на экзамене Вас непременно все заметят, но вот вряд ли оценят по достоинству. Кроме этого, если Вы будете слишком выделяться из общей массы, будьте готовы, что Вам будут чаще делать замечания и следить за Вашим поведением.

**Когда идти отвечать**

1. Вы пришли на экзамен. Когда заходить в аудиторию? К концу дня экзаменаторы, как правило менее внимательны, утомлены, они чаще останавливают абитуриентов. Но и оценки в конце дня, как правило, ниже. Здесь часто срабатывает преподавательский стереотип: «Сильные идут первыми». Если Вам нужна только «5», идите отвечать в первой пятерке, оптимально 4 – 5 по счету. Если Вы знаете предмет не на «отлично», то рекомендуется некоторое время стоять перед аудиторией и спрашивать всех выходящих о том, какие вопросы задавали, и впитывать как губка. Дополнительные вопросы часто повторяются. И, наконец, самый крайний вариант – идти отвечать последним. Обычно его используют те, кому нужна «тройка». Этот вариант дает возможность остаться один-на-один с преподавателем и сообщить ему дополнительные сведения о себе (любовь к предмету, тяжелое детство и т.п.). Идти отвечать в конце группы нежелательно еще и потому, что длительное ожидание утомит Вас, Вы рискуете «перегореть». В группах, ожидающих сдачи экзамена, постоянно поддерживается напряженность, которую сложно выносить несколько часов подряд.

**Как готовиться к ответу**

Во-первых, прочитайте билет до конца и оцените, какой пункт для Вас наиболее легкий. Наметьте себе последовательность от самого легкого пункта к самому трудному. Следите по часам за временем, отведенным на каждый пункт, лучше на каждый вопрос написать хоть что-то. Желательно, чтобы это был, как минимум, план ответа и, обязательно, полностью прописанные первые фразы. Хорошо начать ответ – 50% успеха. Если осталось время, на письменном экзамене проверьте все хорошенько еще раз, а на устном – послушайте, как сдают экзамен другие, какие вопросы им задают и т.д. Никогда не ходите отвечать с чистым листком, этим Вы лишаете преподавателя возможности выбирать, какую форму ответа – письменную или устную – ему оценивать удобнее и выказываете некоторую ленивость со своей стороны. Известно, что несколько конкретных цифр, деталей, фактов оказывают гораздо более глубокое воздействие на собеседника, чем пространные рассуждения по всей теме ответа.

**Как говорить и держаться**

Ошибки в начале ответа:

- на экзамене недопустимы проявления неуважения, как к экзаменатору, так и к теме ответа. Ни в коем случае не рекомендуется начинать ответ словами: «Это очень просто…», «В общем, физика – не интересный предмет»

- неуверенность может значительно ухудшить вашу оценку. Поэтому не следует в начале ответа говорить: «Извините, можно мне начинать?», «Можно ли я начну с другого вопроса»

- Уверенность нужно проявлять в поведении, а не в высказываниях Соотношение Вашего ответа и высказываний экзаменатора должно колебаться в пределах 75-80% на 25-20%. При уменьшении высказываний экзаменатора Вам будет сложно поддерживать обратную связь, а при увеличении – экзаменатору покажется, что на вопрос ответил он сам.

Если экзаменатор слишком много говорит сам, перебивать его нельзя, но необходимо делать меньше пауз в своем ответе и говорит в умеренно быстром темпе. Если экзаменатор все время молчит и не смотрит на Вас, это не очень хороший признак, и нужно установить с ним контакт. Для этого можно делать короткие логические паузы, выделять интонацией важные места, задавать риторические вопросы. Очень хорошо, если Вам удастся прямо во время ответа нарисовать какой-нибудь график или схему, это неизбежно заставит экзаменатора обратить к Вам свое внимание, и произведет хорошее впечатление.

Пользуйтесь «принципом зеркала»: всей душой полюбить преподавателя (но не заискивать), и, отражая Ваше очарование, он ответит Вам взаимностью. Если Вы не очень уверены в своих знаниях, говорите бодро и очень ритмично, но не слишком громко, уставший экзаменатор может довериться первым правильным фразам, а то и интонации и не слушать суть. А ритмичность ответа «убаюкивает» внимание. Только особо важные моменты, которые Вам хорошо известны, нужно выделять интонацией и паузами.

И последнее. Если ответ на вопрос Вам совершенно неизвестен, худшее, что Вы можете сделать – это развести руками. Надо говорить первое, что пришло в голову, вовлечь экзаменатора в диалог и дать ему возможность самому ответить на билеты или, по крайней мере, подсказать Вам. То же касается окончания ответа. Если Вы уже сказали все, что знали, а экзаменатор продолжает Вас внимательно слушать, нужно отвечать по второму кругу, но, конечно, меняя формулировки.

Техника завершения ответа – тактичные тонкости.

- важно отделить заключение ответа от предыдущего текста, например, с помощью таких фраз: «таким образом», «подводя итоги»…

- во время ответа повторяйте основные положення

**Как лучше говорить?**

Типы ответов

Тактика ответов на экзамене - дело исключительно индивидуальная. Стилей экзаменационных ответов есть, наверное, столько, сколько тех, кто составляет экзамены. Большей частью эти стили очень похожие один на второй и не учитывают конкретные обстоятельства того ли другого экзамена. В связи с этим мы выделили несколько типов ответов и сделали попытку показать, в какой ситуации они имеют преимущества над другими.

**Первый тип - "Кавалерийская атака".**

Он представляет собой быстрый поток информации, которая, нарастая, будто снеговая лавина, падает на экзаменатора. Всем своим видом, высокой скоростью ответа, минимальными паузами абитуриент демонстрирует не только беспредельность своих знаний, но и почтительное отношение к времени экзаменатора.

В идеале этот поток информации за интенсивностью должен все время нарастать. На практике, когда вы ощутите, что экзаменатор, который сначала внимательно слушал вас, начал проявлять нетерпение - определите какой-нибудь сложный узел проблем и сделайте вид, что вы с удовлетворением будете обсуждать детали. В таких случаях экзаменатор обычно говорит: "Хорошо. Второй вопрос".

Если он этого не сделал, вам надо как можно скорее выкрутиться из этой ситуации и спустя некоторое время сделать другу попытку. Обычно существует риск, если вас не остановят и придется прекратить изложение уже объявленной, но не совсем знакомой вам темы.

Но преимущества этот метод имеет немалые. Если грамотно использовать его, он приведет вас к пятерке. В частности, дает возможность незаметно для экзаменатора "проскочить" нечеткий, запутанный, а то и неизученный фрагмент той или другой темы. Кроме того, он в значительной мере лишает вас дополнительных вопросов.

Используя прием "кавалерийской атаки", надо помнить, что, когда человек произносит больше 2-3 слов за секунду, собеседник, как правило, не понимает ее. Итак, если вы хотите, чтобы вас поняли, говорите медленнее критической скорости речи; если в какой-либо момент вашего ответа понимания вам не к чему, отвечайте как можно скорее. Но и здесь, разумеется, есть риск, просто говоря, "нарваться".

**Второй тип - "Свободный полет".**

Вы садитесь перед экзаменатором, откладываете лист с ответом в сторону и, демонстративно не заглядывая у него, начинаете отвечать. Как правило, это взыскивает доброе впечатление.

Такой тип ответа можно использовать лишь при условии, если вы хорошо знаете вопрос. Темп ответа в этом случае может быть произвольный, чаще всего воздержан. В таком ключе хорошо составлять экзамены по общественным дисциплинам. Экзаменатор обязательно заинтересуется вами, что даст шанс превратить монолог на диалог. Если вам это удастся, можете считать, что вы уже получили отличную оценку, - при условии, конечно, что будете корректно вести себя во время диалога, внимательно будете слушать экзаменатора, ни в коем случае не будете перебивать его и по возможности не будет оспаривать у ним (за исключением варианта "провокация", о котором речь пойдет дальше).

Такой тип ответа рекомендуют использовать также, если вы поверхностно знаете вопрос, не имеете возможности показать всю глубину знаний, или когда есть пробел в знаниях по этому вопросу, хотя общая эрудиция из предмета или проблемы очень высокая.

Таким образом, главные преимущества этого типа ответа : его гибкость и диалогичность. Диалог всегда лучший за монолог, так как, во-первых, вы выиграете время, а во-вторых, получаете дополнительную информацию от экзаменатора.

**Третий тип - "Доклад".**

Это - очень невыгодный тип ответа. Тот, кто читает свои записи, не отрывая глаз от листа бумаги, даже если ответ будет правильной и полной, все равно не впечатлит. Как признают преподаватели, такой тип ответа свидетельствует, что абитуриент, хотя и знает материал, но свободно им не владеет.

На самом деле большинство абитуриентов, которые отвечают, читая, имеют большей частью глубокие знания, а отвечают так потому, что не могут преодолеть волнения. Дело в том, что с усилением волнения объем внимания человека обычно сокращается. Психолог Истербрук, который определил в 1959 г. функциональную зависимость между особенностями внимания и экзаменационной тревожностью, утверждал: тревожность в ситуации экзамена зависит от возрастания взаимосвязанных гнетущих переживаний и мыслей, которые, рождаются от взгляда на собственные способности "со стороны". Эти переживания не только не делают взнос перед решением задачи, а и отворачивают внимание абитуриента от собственного ответа. В итоге тот, кто составляет экзамен, как оказывается, не может оторвать взгляд от своих записей.

Если вы ощущаете трудность, когда преподаете знание во время устного экзамена, вам надо серьезно возгореться этой проблемой. Наиболее эффективный способ ее решения состоит в том, чтобы научиться без усилий произносить небольшие монологи в присутствия нескольких мужчина. Если вы свободно и легко сможете привлечь их внимание своим рассказом, ничего страшного с вами не произойдет. В любом случае попробуйте подготовить промежуточные варианты: во время ответа смотрите не на экзаменатора и не на лист, а отведите взгляд немного в сторону или, читая ответ из листа, периодически смотрите на преподавателя. Наблюдайте, как читают текст профессиональные дикторы информационных телепрограмм.

**Четвертый тип - "Эффективная концовка".**

Эффективная концовка должна быть несомненно во время любого ответа, но тогда, когда вам не удалось ни навязать диалог, ни быть в состоянии на то, чтобы вас остановили. Итак, заканчивать ответ придется вам самим и делать это надо по возможности еффектнее. Яркий пример, удачная цитата и глубокие выводы плюс сложный вопрос экзаменатору - вот главные особенности концовки ответа в этом варианте.

Надо иметь в виду, что внимание экзаменатора к вам во время ответа имеет V-подобный характер, то есть максимальное в начале и в конце ответа. Через то удачное вступление и яркая концовка - ручательство высокой оценки.

Стандартная концовка, к которой удаются на экзамене из общественных дисциплин, - эта так называемая "связь с современностью". Способность "связать" с современностью тему вашего ответа свидетельствует, что вы не только хорошо знаете материал, а и готовые применить знание на практике.

**Пятый тип - "Квантовый выброс".**

Человек не может на протяжении продолжительного времени воспринимать информацию на одном и одном и том же уровне. Подъем и спады внимания со стороны экзаменатора неминуемые. Из-за этого полезно "разбить" ответ на несколько частей. Содержание каждой должен иметь приблизительно такой характер: определения, утверждения, потом аргументация, доказательство, дальше примеры, факты и в конце фрагменты-выводы, повторения основных положений. Между этими частями ответа надо выдержать небольшие паузы.

Этот тип ответа рекомендуем применять в таких ситуациях: структурой вопроса предусмотрено его деление на несколько частей; вопрос относительно сложное, и его надо освещать постепенно; экзаменатор - человек флегматичной, педантическая и уравновешенная, не любит поспешности, уважает размеренность и последовательность; экзаменатор - человек преклонного возраста.

В последнем варианте преподавателю тяжело оценивать объем информации, и, чтобы его внимание не отвлекалось, надо делать паузы. Тем самым вы создадите предпосылки для адекватной оценки ваших знаний. Кроме того, ваш последовательный ответ окажет на экзаменатора хороше впечатление. Дело в том, что у людей преклонного возраста постепенно снижается скорость умственных процессов, зато возрастает объем знаний. Соответственно у взрослых неизбежно изменяется иерархия ценностей: большой мерой преимущество отдается опыту, а не сообразительности. Если 20 лет тому такой преподаватель охарактеризовал бы "идеального абитуриента" как подвижного, смышленого, что схватывает все очень быстро, то теперь для него эти характеристики сводятся к вдумчивости, благоразумия, последовательности.

**Шестой тип - "Тет-а-тет".**

Этот прием "работает" большей частью, когда экзамены составляют молодому преподавателю.

Сначала уточним понятие "молодой преподаватель". Имеем в виду не столько возраст экзаменатора, сколько его самооценку как преподавателя.

Молодой преподаватель - это тот, кто еще не ощутил себя в роли экзаменатора, неуверенный в своих действиях, и потому ощущает трудностьь в профессиональном .плане. Чтобы его личные трудности не сказались на вашей оценке, надо хорошо соблюдать статусные границы.

Молодых преподавателей условно можно поделить на две группы.

Первая группа - неагрессивные (преимущественно женщины). Они, как правило, неуверенные, что хорошо видно из поведения. Взгляд их обычно направленный вниз, мимика обедненная и скованная. На абитуриента они не смотрят, замечаний почти не делают, дополнительные вопросы ставят редко, так как избегают прямого контакта с абитуриентом. Они плохо воспринимают паузы в ответах, так как в этом случае нужна инициатива с их стороны.

Рекомендации. Во время ответа надо быть осторожным, так как самолюбие такого экзаменатора очень легко зацепить. Вообще все люди с заниженной самооценкой склонны трактовать нейтральные реакции собеседника как, отрицательные. Если вместо "так", вы скажете "угу" за это вас могут заподозрить в иронии, въедливости, насмешке и т.п., итак, следите за тем, чтобы ваши реакции были понятными и однозначными. Любого намека на подтекст, никаких двузначных интонаций и жестов. Весьма большая вероятность того, что все это будет воспринят как неуважение к экзаменатору. Отвечайте негромко и размеренное, не делайте продолжительных пауз, старайтесь не смотреть долго на экзаменатора, иначе у него появится ощущения, такие как его "рассматривают" и "оценивают". В случае наименьшей попытки с его стороны сказать, хотя что-нибудь, прекратите ответ и обнаружьте максимум внимания.

Вторая группа - агрессивные (преимущественно мужчины). Извне такие экзаменаторы совсем не похожие на предыдущих. Они тщательно рассматривают того, кто отвечает, будто принимая мысленный вызов, постоянно вмешиваются в ответ, сопровождая его массой замечаний. Они любят ставить неожиданные вопросы, иногда искусственные. Отмечаются повышенной активностью, неестественными позами, большим количеством манипулятивных действий (стучат по столу ручкой, поправляют волосы или очки, притопывают ногой, покусывают ручку, касаются пальцами лица и т.п.).

Рекомендации. Поскольку такие экзаменаторы любят спорить и ставить дополнительные вопросы, в спор абитуриента они втягивают, конечно же, не для того, чтобы выяснить его точку зрения, а чтобы доказать нему, которое он тупоголовый. Самое главное - не вступать в спор, все равно вы в нем проигрываете. Во время ответа ссылайтесь на "авторитеты", в случае отсутствия однозначного решения какой-нибудь проблемы - обязательно назовите альтернативные варианты. Если вам ставят много дополнительных вопросов, не растеривайтесь. Во-первых, не спешите отвечать сразу, обдумайте свой ответ. Во-вторых, поставьте экзаменатору вопроса-уточнения, отвечать на которые нему быстро надоест. В-третьих, отвечайте подробно, даже очень подробно - все одно больше определенного времени вас грызть не будут.

Итак, самой главной - не проявлять агрессивной реакции в ответ на агрессию экзаменатора. Вы не должны ни нападать, ни ограждаться. Вам надо вести себя доброжелательно и игнорировать все выпады и зацепки.

**Тактические "мелочи"**

Знания предмета и удачное построение ответа почти всегда дадут вам 100-процентную гарантию успеха, но не следует недооценивать и детали, которые имеют решающее значение, когда чаши весов колеблются между двумя возможными оценками. Приводим несколько практических рекомендаций, оставляя за читателями право "взять их на вооружение".

Отвечайте последовательно. Старайтесь придерживаться последовательности вопросов в билете. В затруднительных случаях, когда вы плохо знаете первый вопрос, начинайте ответ из второго. Ни в коем случае не просите разрешения у экзаменатора, не демонстрируйте своей неуверенности и плохого знания первого вопроса.

Акцентируйте важные слова. Это предоставит вашему языку выразительности, четкости и убедительности. В любую обычную фразу можно вложить столько значений, сколько в ней слов и даже больше. Приводим пример из книжки А.Арго. Выбрав фразу "Дайте мне стакан чая", автор показал разнообразие ее содержания в зависимости от акцентированного слова. Если сделать ударение на первом слове, то будем иметь такое: "Довольно болтовни! Я пришел утомленный, измученный жаждой, - дайте стакан чая, а потом я расскажу вам все новости". Ударение на втором слове уже можно понимать так: "Соседу по правую сторону дали, соседу по левую сторону дали - все налили, а о мне забыли. Чему так? Дайте и мне, если все даете..." и т.д..

Изменяйте темп речи. Это предоставит выразительности вашим словам. Если вы хотите подчеркнуть что-то - уменьшите темп. Вот как описал современник один из любимых приемов, который использовал Линкольн, стремя предоставить убедительности своим словам. Он произносил несколько слов очень быстро: когда же подходил к слову или фразе, которую хотел подчеркнуть, замедлял свой язык и делал ударение на этом слове, а потом с скоростью молнии заканчивал на нем.

Изменяйте тональность голоса. Дикция, тембр и сила голоса по своей природе тесно связанны с физиологическими особенностями человека и зависят от его психического состояния. Еще в "Книжке интересных историй", написанной Абуль-Фараджем в XІІІ ст.. даны советы, как по голосу узнать о разных чертах человека: "Тот, кто разговаривает, постепенно снижая голос, безусловно чем-то глубоко огорченный; тот, кто говорит тихо - пугливый, как ягненок; тот, кто говорит пронзительно и в беспорядке, - глупый, как коза".

Более всего шкодит вашему ответу монотонность. Она делает ответ серой, порождает у экзаменатора скуку и раздражение.

Если вы заметили, что говорите монотонное, остановитесь на секунду. Старайтесь не просто преподавать материал, а разговаривать с экзаменатором. Не допускайте, чтобы тональность вашего голоса была однообразной. Бернард Шоу говорил, что существует только один способ написать слова "да" и "нет", но есть пятьдесят способов их произнести.

Хотите верьте, хотите нет, но в Австралии в 1975 г. суд требовал от одной фирмы возместить убытки и заплатить все .больничные затраты ее служащему, который покалечил челюсть, зевнув во время работы. По мнению судий, зевок был вызван очень скучной обстановкой на рабочем месте пострадавшего, итак, речь идет о типичное трудовое увечье. Считаем, что выводы вы сделаете самостоятельно.

Не забывайте о своем внешнем виде. Аккуратная, опрятная одежда не только поднимет вас в глазах экзаменатора, а и предоставит вам большей уверенности в своих силах. Когда люди имеют красивый вид, им легче достичь успеха или решить сложную проблему.

Следите за мимикой. Если вы будете отвечать холодно и небрежно, всем своим видом показывая, какой неприятной для вас есть процедура экзамена, то вскоре и экзаменатор начнет переживать такое самое ощущение, поскольку такое расположение духа заразительный. Это не означает, конечно, что вы должны постоянно улыбаться. Но приветливость и открытость, а также то, что вам нравится составлять экзамены именно этому преподавателю, - все это должно читаться на вашем лице.

Мимика как источник информации во время общения имеет значительно большее значение, чем это может показаться на первый взгляд. В. Франкл на основании опрашивания медицинского персонала неврологического отделения больницы установил, что больных на афазию (нарушения языка вплоть до его полной потери), значительно легче понять, чем пациентов, которые свободно разговаривают, но амимичны, то есть лишенные мимики.

Есть много описаний того, какие эмоции и чувства передают те или другие компоненты мимики.

Например, улыбка, которая сопровождается поднятыми бровями, свидетельствует о готовности подчиниться, а улыбка с опущенными бровями означает преимущество. Продолжительное вытаращивание глаз, без кратковременного закрывания, в объединении с улыбкой толкуют как угрозу.

Кратковременное закрывание глаз, наоборот, считают успокоительным элементом мимики. Если же оно сопровождается улыбкой, то воспринимается довольно положительно: "Я доверяю вам, - видите, я даже закрываю глаза".

Короче говоря, улыбнуться правильно - совсем не просто. По мнению американских социологов, 60% людей не умеют этого делать. В Нью-Йорке еще в 1974г. был открытый специальный институт, где за 200 долларов учат улыбаться "по всем правилам".

Контролируйте свои жесты. Они являются внешним проявлением вашего внутреннего состояния. Кроме того, несут информацию о вас и ваши знания, как и ваш язык. Во время ответа старайтесь использовать только те жесты, которые имеют естественный вид. Перед экзаменом попрактикуйтесь, заставьте себя, если это нужно, пользоваться жестами. Имейте в виду: у экзаменатора сложится общее впечатление о вашем ответе и на основании (возможно и не всегда осознанно) вашей жестикуляции.

Как твердят американские психологи Ниренберг и Колеро, жесты, хотя и не всегда, отвечают по своему значению поэтому, о чем человек говорит, но всегда оказываются правдивее чем слова. Поэтому считаем за нужное остановиться на отдельных жестах, которые экзаменатор может истолковать определенным образом.

Прежде всего, обратите внимание на свои руки. Крепко сжатые руки - жест подозрения и недоверие; такая вне не оказывает содействие контакта с собеседником. Люди с крепко сжатыми руками напряженные, общения с ними осложненное. Когда же вы одновременно проявляете и жесты беспокойства - щелкаете колпачком ручки, постукиваете по столу или по полу ногой - такое поведение экзаменатор может истолковать как незнание или неуверенность.

Такой же эффект взыскивают скрещенные на груди руки. Это защитная стена или фиксированная позиция, из которой человек не хочет сойти, в особенности, когда кисти рук очень напряженные. Все это нередко служит причиной соответствующей реакции экзаменатора.

Человек, который сидит со скрещенными ногами, также не взыскивает впечатления контактной или уверенной в себе. Такой знак означает проявление конфронтации, противостояния. Не горбитесь, не поднимайте ваши записи близко к лицу. Если руки выказывают ваше волнение, лучше спрячьте их под стол. Помните, что скованность, отсутствие жестов - наихудшее, что вы можете предложить экзаменатору. Идеальный вариант состоит в том, чтобы использовать жесты, будто не замечая их (как вы не замечаете воздуха, которым дышите).

Знания языка жестов поможет вам правильно оценить и поведение вашего экзаменатора. О критичности, отрицательное отношение к вам будут свидетельствовать такие признаки: подбородок экзаменатора опирается на ладонь, указательный палец извлечен вдоль щеки, сдача расположена ниже рота. Если и вдобавок это сопровождается отклонением корпуса тела от собеседника - дела ваши прочь скверные, ход ответа надо немедленно перестраивать.

**На оценку влияет:**

**Закон контраста**

Среди многих показателей, которые влияют на оценку экзаменатором Вашего ответа, значительное место отводится уровню знания предыдущего студента. На фоне средних знаний Вы выглядите лучше, или наоборот.

**Закон общего количества оценок.**

Соотношение плохих и хороших оценок обычно стремится к какому-то постоянному показателю

**Закон предыдущей оценки**

На оценку Вашего ответа может повлиять оценка, полученная Вами на предыдущем экзамене.

**Список использованных источников.**

М. Ю. Фадеев, О.О. Голушко «Не хвилюйтесь - у вас екзамени” Журнал Практична психологія та соціальна робота, 2-3, 2003 р.

М. Ю. Фадеев, О.О. Голушко «Не хвилюйтесь - у вас екзамени” Журнал Практична психологія та соціальна робота, 2, 2004 р