



Вступительный экзамен – время проявить свои возможности по максимуму. Здесь важна любая мелочь, даже то, каким по счету вы идете отвечать.

Первыми в аудиторию вуза традиционно приглашают пятерых человек, дальше абитуриенты заходят по цепочке, по мере освобождения более смелых товарищей. Если вы уверены в своих знаниях, можете идти отвечать первым-третьим. Но помните, что преподаватели полны сил и будут слушать вас максимально внимательно. Конечно, самому первому будет оказано некоторое снисхождение... но только первому, как самому смелому.

Ответы следующих абитуриентов будут оцениваться весьма придирчиво. Зато к концу дня экзаменаторы уже не готовы выслушивать долгие подробные рассуждения, чаще останавливают, задают меньше дополнительных вопросов, быстрее определяют с оценкой. Но и отметки к концу экзамена, как правило, ниже: србатывает стереотип «сильные идут первыми».

«Жаворонки»

В числе первых можно идти на экзамен, если вы:

- активны, общительны, без труда включаетесь в работу, легко идете на контакт, а незнакомая обстановка вас бодрит. Такой настрой очень хорош, но, к сожалению, быстро проходит: важно успеть проявить себя до того, как начнется эмоциональный спад;
- относитесь к тревожно-мнительным личностям. Ожидание под дверью доводит вас до полного изнеможения, вы внимательно вглядываетесь в лица выходящих из аудитории и с трепетом вслушиваетесь в их комментарии. В тщетных попытках снять напряжение ваш мозг может внезапно «включить» торможение всех мыслительных процессов: на смену работоспособности придет полная расслабленность и даже сонливость;
- типичный «жаворонок»: с утра чувствуете прилив сил, повышенную умственную работоспособность. Приехали на экзамен одним из первых просто потому, что успели выспаться и рано проснулись.

Крепкие «середнячки»

Заходите в аудиторию ближе к середине экзамена, если вы:

- относитесь к тем, кто нелегко осваивается в новой обстановке, но умеет сосредоточенно работать. Трудности у вас вызывают стремление к победе;
- нуждаетесь в так называемой «предстартовой тревоге», т. е. для активизации вашему организму необходим минимальный уровень стресса. Обычно, если чувствуете, что все знаете и вам совершенно не страшно, вам нужно немного «разволноваться». Как раз полезно будет послушать «страшные» истории и посмотреть на бледные лица выходящих из аудитории абитуриентов;
- выраженная «сова»: просто чтобы успеть проснуться для активной работы.

Полуночники

В числе последних на экзамен обычно идут те, кто накануне так и не смог заставить себя оторваться от учебников и заснул только под утро. Хотя известно, что эффективность зубрежки в ночь перед экзаменом очень мала. Американский психолог Памела Тэчер провела специальное исследование и доказала, что люди, пренебрегающие здоровым сном при подготовке к экзаменам, в среднем получают более низкие оценки. Однако таких нерадивых абитуриентов меньше не становится...

Если вы проспали почти весь экзамен, это не значит, что на него не стоит идти вообще: не отказывайтесь от своего шанса на победу. Конечно, убедить преподавателей в своих знаниях будет сложной задачей, но можно рискнуть, добавив в выступление чуточку артистизма. Тем более у вас есть неоспоримое преимущество перед уставшим преподавателем – вы пришли на экзамен выспавшимся и свежим.

У тех, кто уверен в себе, больше шансов!

Источник: www.parta.com.ua