**Что делать, если что-то пошло не так во время сдачи экзамена?**

Итак, вы еще раз уточнили дату и время экзамена, его продолжительность, место проведения, рассчитали время, которое потребуется, чтобы туда добраться. Обязательно закладывайте время на плановые потери — например, ожидание транспорта.

Рассчитайте время так, чтобы приехать на экзамен заранее, во избежание дополнительного стресса. Экзамен проводится строго по расписанию. Опоздавших, как правило, не допускают к сдаче, но даже если и допустят, то времени на экзамен может не хватить.

Заранее составьте список того, что необходимо ко дню экзамена, и с вечера приготовьте все, чтобы с утра не суетиться и не волноваться. Это касается как списка предметов, которые понадобятся на экзамене и разрешены Министерством образования Республики Беларусь, так и одежды, в которой Вы пойдёте на экзамен. Уточните, что разрешается брать с собой: на некоторые экзамены можно брать непрограммируемый калькулятор, линейку, транспортир и т. д.

Необходимо обязательно приготовить с собой бутылку простой воды: не газированную воду, не сладкие напитки, а чистую воду. И во время экзамена периодически пить по паре глотков, чтобы не допустить обезвоживания организма. Положите с собой шоколад или другой перекус. Если нужно, захватите лекарства.

Обратите внимание на прогноз погоды — не только для выбора подходящей одежды, но и за-за возможных неожиданностей, связанных с погодой и местом проведения экзамена. Нам встречались истории о невыносимой жаре в помещениях и растаявших плитках шоколада на столе. Обидно забыть зонт и после пробежки под проливным дождем сидеть в аудитории и дрожать от холода.

**Чек-лист ко дню экзамена**

Проверить дату, время и продолжительность экзамена.

Проверить место проведения и рассчитать время с запасом.

Проверить прогноз погоды и подготовить одежду на экзамен.

Выяснить, что можно и чего нельзя приносить на экзамен.

Взять предметы, которые можно приносить (калькулятор, линейку, транспортир).

Взять новые ручки (проверить, хорошо ли пишут).

Взять паспорт.

Взять бутылку воды и шоколадку, перекус.

Взять лекарства (заранее написать, какие конкретно).

Надеть наручные часы.

Родителям кажется что накануне ответственного события ребёнка надо как следует успокоить, и они из лучших побуждений предлагают воспользоваться соответствующими лекарственными препаратами. Все это понятно, особенно с учетом собственного нервного напряжения. Есть так называемая программа-минимум, когда родители пытаютмя «кормить» успокоительными ребёнка на ночь, чтобы он хорошо выспался, а есть программа-максимум, когда родители всей души пытаются накачать ребёнка седативными препаратами прямо с утра перед экзаменом. Всегда надо учитывать рекомендации лечащего врача и помнить, что от успокоительных средств чаще всего возникает сонливость и заторможенность, подростку будет тяжело сконцентрироваться для решения даже простых заданий.

Однако «якорь» на спокойствие не просто можно, но и нужно создавать. Причем не только ребёнку, но и себе. Если мы говорим про лекарство, то лучше использовать проверенные витамины или то, что рекомендовал врач.

И наконец наступает день экзамена. Встаем немного раньше, чтобы был запас времени на непредвиденные события.

Нелишним будет поставить несколько будильников. И организуем обычное утро! С завтраком, к которому привыкли, с традиционными сборами, с проверкой по списку, все ли необходимое взято. Отправляемся на экзамен.

По дороге многим помогает отвлечься и успокоиться болтовня с друзьями, и тогда на экзамен собираются и едут компаниями. Кто-то слушает любимую музыку, для некоторых крутить в руке, пробегать глазами, просматривать опорный конспект по предмету — тоже подходящая настройка.

Воспользуйтесь приемами, направленными на повышение эмоциональной устойчивости, которые можно использовать в любое время: как перед началом экзамена, так и во время его проведения.

Эмоциональная готовность к экзамену — это то, что защищает нас от «глупых» ошибок: не по незнанию или неумению, а от того, что сильно нервничаем и переживаем.

**Экспресс-приемы повышения эмоциональной устойчивости:**

Резко поверните голову вправо — это активизирует лево-полушарные процессы, которые отвечают за рассудительность, здравомыслие, логику.

Медленное дыхание — считайте до 12: на счёт 1–4 — долгий вдох, как будто вы собираетесь нырнуть, на счёт 5–8 — долгий выдох, на счёт 9–12 — задержка дыхания, повторите три-четыре раза. В результате мозг наполнится кислородом, нервы успокоятся, разум активизируется.

Если вы  слишком взволнованны и даже не можете вдохнуть на 4 счёта, попробуйте просто вдыхать на счёт 1-2 и выдыхать, считая от 1 до 4. Главное, чтобы ваш выдох был в полтора-два раза длиннее вдоха.

Быстро-быстро поморгайте, а потом закройте и расслабьте глаза; повторите несколько раз.

Переключите внимание: выберите взглядом любой предмет, который находится в вашем поле зрения, мысленно скажите, что это такое, назовите пять свойств этого предмета, любых, которые придут в голову, и произнесите про себя, зачем он нужен. Например, линейка; свойства: твердая, пластмассовая, прозрачная, прямая, плоская; нужна для измерения расстояний.

Вот позади этап проверки, рассадка и оргмомент. Вы получили задания. Настало время действовать. Вспоминаем нашу памятку, просматриваем задания, определяем, за что возьмёмся в первую очередь, и приступаем.

В общем, выполняем задания в штатном режиме и в соответствии с инструкциями. Регулярно делаем несколько глотков чистой воды из нашей бутылки. И не успеваем оглянуться, как экзамен заканчивается. Если мы успели выполнить все задания, ура! Если не все, не расстраиваемся — количество выполненных заданий вполне может быть достаточным для высокой оценки.

Все хорошо, когда все хорошо. Но, к сожалению, на экзамене могут возникнуть разного рода нештатные ситуации, и лучше проработать их заранее, чтобы ребёнок понимал, как следует действовать в том или другом случае. Давайте их рассмотрим.

**Стало плохо на экзамене**

Это может произойти в двух случаях. Первый — эмоциональная реакция от стресса или паническая атака, второй — внезапно возникшее серьёзное недомогание. В первом случае обязательно выпить воды и спокойно ритмично подышать несколько минут (вдох на счет 1-2, выдох на счет 1–4). Состояние должно нормализоваться. Если оно не проходит, становится хуже или уже понятно, что невозможно справиться с болью или дурнотой, ребёнку необходимо поднять руку и сказать, что ему плохо. Его отведут в медпункт и окажут первую помощь. Если после этого легче не станет, можно уйти с экзамена и пересдать его в резервный день. И не надо бояться, что сроки получения результатов сместятся из-за переноса экзамена. Резервные даты стоят практически сразу за основными.

**Упала ручка или часть работы**

На экзамене запрещено опускать руки под парту или поднимать что-то с пола. Поэтому про ручку забываем и пишем другой (вот почему понадобится несколько ручек на экзамене), а если они закончились, поднимаем руку и просим ручку у организатора.

**Надо в туалет**

По правилам выйти можно неограниченное количество раз. Другое дело, что, если делать это слишком часто, на работу останется меньше времени, ну и в списывании могут заподозрить. Но это не повод терпеть, когда невмоготу.

**Зовут или отвлекают другие ребята**

На это просто не стоит реагировать. На экзамене запрещено раз говаривать с другими участниками. Если вообще не дают сосредоточиться, то следует поднять руку и подозвать организаторов.

**Выводы**

Создайте дома спокойную обстановку, особенно накануне и в день экзамена.

Накануне экзамена организуйте день как обычно, но как бы вполсилы. Просмотрите памятку проведения экзамена и сделайте упражнения для снятия стресса.

Накануне экзамена проверьте дату, время, место, продолжительность экзамена и соберите по списку все необходимое. Рассчитайте дорогу до пункта проведения экзамена так, чтобы приехать заранее.

Спокойно реагируйте на любые ситуации, возникающие на экзамене. Что бы ни произошло, все очень скоро останется позади.

Успехов!