1. За день до начала экзамена постарайтесь ничего не делать. Если вы чего-то не доучили, лучше не пытаться. Отдыхайте, развлекайтесь и постарайтесь забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспитесь.

3. Приведите в порядок свои эмоции, соберитесь с мыслями.

4. Смело входите в аудиторию с уверенностью, что все получится.

5. Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что вы выше всех, умнее, хитрее и у вас все получится. Сосредоточьтесь на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их, не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершении сожмите кисти в кулаки.

6. Выполните дыхательные упражнения для снятия напряжения: сядьте удобно, глубокий вдох через нос (4-6 секунд), задержка дыхания (2-3 секунды).

7. Слушайте внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Вам все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

8. Постарайтесь сосредоточиться и забыть об окружающих. Для вас существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопитесь не спеша. Читайте задания до конца.

9. Просмотрите все вопросы и начните с тех, в ответах на которые вы не сомневаетесь. Тогда вы успокоитесь и войдете в рабочий ритм.

10. Действуйте методом исключения. Последовательно исключайте те ответы, которые не подходят.

11. Если вы сомневаетесь в правильности ответа, вам сложно сделать выбор. Доверьтесь интуиции!

12. Оставьте время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**Как преодолеть застенчивость?**

• **Перестаньте сравнивать себя с другими.** Застенчивый человек убежден, что он проигрывает в сравнении с окружающими. Однако человек вообще неважный объект для сравнения. Каждый в чем-то превосходит другого, а в чем-то уступает. Надо не преувеличивать свои недостатки и осознавать достоинства. Составьте список ваших личных черт, состоящий из двух колонок. В левую выпишите все, что вас не устраивает и огорчает, в правую - все то, что может это уравновесить. Ведь даже на саму застенчивость можно взглянуть иначе. Например: "Я не выскочка, не назойлив, не агрессивен. Люди считают меня скромным и покладистым". Осознав свои достоинства, легче найти в них опору в сложных ситуациях.

• **Не позволяйте старым огорчениям порождать новые.** С любым человеком случаются неприятности. Каждый из нас может вспомнить, как его отвергли, высмеяли, унизили. Для многих это становится непреодолимым препятствием к новым достижениям. Вспоминая о прошлых огорчениях, застенчивый человек с трепетом ждет, что в похожей ситуации они обязательно повторятся. Вовсе не обязательно! Просто вы, наверное, когда-то совершили ошибку, которую больше не повторите.

• **Не принимайте на свой счет недоброжелательность других людей.** Чаще всего грубость, агрессивность, злая ирония - это выражение каких-то внутренних переживаний и конфликтов того человека, который так себя ведет. Если вас кто-то обидел, это не значит, что вы плохой. Скорее всего - самому обидчику плохо. Это у него проблемы, а не у вас.

• **Расширяйте свой круг общения.** Застенчивые люди склонны замыкаться в себе. Но порой достаточно лишь принять приглашение в какую-то компанию, чтобы понять: никакие опасности мне не грозят, я могу чувствовать себя спокойно. Не избегайте общения с теми, кто к нему стремится. И вы постепенно избавитесь от замкнутости.

• **Формируйте у себя навыки общения.**Хорошая помощь в этом - пособия по практической психологии, которых в последние годы издано немало. Помогают и упражнения перед зеркалом, и ролевые игры. В преддверии ответственной встречи или публичного выступления не пренебрегайте предварительной подготовкой, репетицией. Домашними заготовками пользуются многие блестящие ораторы, артисты и политики.

• **Ни в коем случае не "лечитесь" алкоголем.** Лишняя рюмка скорее породит не раскованность, а развязность. Сожаления об этом лишь усугубят застенчивость.

• **Цените свои успехи.** Застенчивый человек склонен воспринимать свои промахи и огорчения как закономерность, а удачи - как случайность. Если изменять свой взгляд - фиксировать успехи и вознаграждать себя за них, - скоро станет ясно: оснований для уныния не так уж и много.

• **И самое главное - решайте свои проблемы, а не отворачивайтесь от них!**Успех никому не гарантирован, но он вероятен. И только активное стремление к нему повышает эту вероятность.