**Способы преодоления страхов**

Нервничают, сходят с ума от страха те, которые плохо знают материал. Те, которые совсем ничего не знают, конечно, спокойны. Те, которые знают отлично и средне, дрожат до последней минуты, пока не оставят экзамен с четверкой или пятеркой.

Почему? Боятся ни учителя, ни предмета, тем более ни одноклассников, а самой ситуации экзамена. И этот страх надо преодолеть! Вот несколько способов:

- Рассказывать темы, «стоя у доски» (например, посреди комнаты, стоя за стулом), - это привлекает к реальной ситуации.

- Представить себе сложную ситуацию на экзамене и найти из нее выход. Задать себе самые коварные вопросы и ответить на них. Пережить страх провала и подумать: неужели совсем не имеет выхода? Поплакать, пережить свой страх до экзамена.

- Вспомнить случай явного успеха. Как вы себя вели, что говорили, о чем думали, как выглядели. Прожить эти ситуации.

- Прорепетировать заранее выступление, говорить на экзамене негромко, но четко, ясно и уверенно.

- Выглядеть уверенным в себе. Настроить себя на успех. Продумать свое поведение, внешний вид и стиль разговора с преподавателем. Быть спокойным и сосредоточенным не на себе, а на содержании ответа.

Ситуации экзамена можно и надо проиграть на классном часе. Пусть каждый ученик принесет по 2-3 детали костюма, в котором он может явиться на экзамен: галстук, жилет, сапоги и проч. Инсценируя экзамен на практическом занятии именно в таком виде, ученики будут уверенно чувствовать себя не только в представляемых обстоятельствах, но и на самом экзамене. Проиграть можно не только ситуации экзамена, но и подготовку к экзамену в парах.