



## Как справиться с волнением перед экзаменом?

Волнение перед экзаменом – вполне нормальное и естественное явление. Для того, чтобы волнение не перешло в нездоровый панический страх, стоит напоминать себе о следующем:

- ✓ Гораздо легче идти на экзамен сознавая, что ты долго и целеустремлённо работал. Ты сделал всё от тебя зависящее, так что ты, по крайней мере, что-то знаешь и вероятно довольно хорошо;
- ✓ Оценка за экзамен не определяет твоей ценности как человека и не влияет на отношение других к тебе. Единственное что от неё зависит – это ещё один шаг к выбранной тобой профессии. Следует помнить, что есть разные пути к овладению желанной профессией и даже неудавшиеся шаги могут открыть новые возможности;
- ✓ Подумай о том, насколько хорошо ты переносишь нагрузки. Если ты склонен к волнению, то может быть тебе поможет успокоиться перед экзаменом массаж, плавание, терапевтические процедуры или короткий отдых на даче?
- ✓ Просчитай в мыслях ситуации, которые могут возникнуть на экзамене. Представь, как тыходишь в комнату, где проходит экзамен, как садишься на своё место, как берёшь листы бумаги и спокойно начинаешь работать. Представь, что на экзамене задают именно те вопросы, на которые ты знаешь ответ, те задания, с которыми ты легко справишься;
- ✓ Нужно отдавать себе отчёт в том, что страх перед экзаменом отнимает у тебя энергию необходимую для экзамена. Попробуй превратить нервное дрожание в сосредоточенную готовность. Представь себя не дрожащим котёнком, а напряжённым, готовым к прыжку тигром! Дыши глубоко и спокойно. Не спеши с ответами, а сосредоточься на поисках правильного

решения. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время себя реализовать;

- ✓ Обсуди с друзьями или с домашними, почему люди боятся экзаменов, что делает экзамен источником стресса. Старайся найти источник своего страха. Обычно люди боятся того, чего не знают. Ты также можешь обратиться к психологу;
- ✓ Напомни себе, как ты раньше вёл себя в напряжённых ситуациях: что ты себе говорил, что брал с собой, что представлял себе. Попробуй закрепить эти, ранее приобретённые навыки;
- ✓ Иди на экзамен отдохнувшим, хорошо выспись в ночь перед экзаменом. Не очень разумно за день до экзамена праздновать что-либо, участвовать в соревнованиях или заниматься каким либо делом, отнимающим много энергии. Также неразумно посвящать последние часы лихорадочному заучиванию – так ты только подпитаешь свои страхи, а пользы от такого заучивания очень мало;
- ✓ Ожидай положительного от экзамена – представь себе приятные последствия сдачи экзамена. Например, можно заранее запланировать на вечер после экзамена какое-нибудь мероприятие чтобы себя премировать: вечер с друзьями, концерт, театральное представление и т.д.

