

Как психологически подготовиться к экзаменам?

Экзамен – ситуация, которая у большинства людей связана с сильным физическим и эмоциональным напряжением. Экзамен – это стресс.

Что делать до экзамена?

- *Развивайте уверенность в себе.* У вас все получится, в любых ситуациях, вы найдете выход, сможете найти знания для ответа даже на тот вопрос, который не успели повторить.
- *Планируйте свое будущее независимо от результатов* сданного экзамена. Плохо сданный экзамен – это не конец света, это также позитивный опыт, возможность проанализировать свои неэффективные действия и избежать их в будущем.
- *Не переутомляйтесь.* Особенно в последние дни перед экзаменом.
- За день до экзаменов работайте не больше чем 8 часов, иначе на сдачу экзаменов энергии у вас не останется. Научитесь расслабляться, делайте паузы в работе, слушайте спокойную музыку.
- Обратите внимание на *приметы чрезмерного стресса*, который может вызвать неадекватную реакцию организма на поведение в сложной ситуации.
- Это - потеря аппетита или переедание, бессонница и постоянное чувство утомления, головная боль, плаксивость без всякой причины во время подготовки к экзаменам. В связи с этим необходимо принять меры по преодолению стресса. Напряжение хорошо снимается творческими занятиями в свободное время - рисованием (даже если вы рисуете плохо), можно сходить на выставку, в театр. Хорошо помогают занятия спортом, бассейн, массаж.
- Впечатлительным, тревожным ребятам *желательно потренироваться сдавать экзамен заранее*, лучше всего с малознакомым человеком, или представить в деталях все событие, и при этом не заикливаться на каком-то одном моменте.

Что делать накануне экзамена?

- За ночь до экзаменов постарайтесь хорошо выспаться.
- По дороге на экзамен, не думайте про него. Если вы почувствуете, что тревога преодолевает, то вам, возможно, поможет следующее упражнение. Подумайте, вспомните, представьте себе то место, где вы чувствовали себя наиболее комфортно – это, может быть берег моря, парк, поле в цветах. Постарайтесь почувствовать мелкие детали.
- На экзамен старайтесь одеться в удобную, аккуратную одежду. Старайтесь, чтобы она не была новой, потому что неизвестно, как вы в ней будете себя чувствовать.