

## **КАК ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ ЭКЗАМЕН**

### ***10 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ОТ ПСИХОЛОГОВ:***

1. Ищите помощи: спросите у Вашего преподавателя или психолога как наиболее эффективным способом подготовить себя к экзамену и как вести себя во время экзамена.
2. Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену. Если ваш мозг устал, он не сможет запомнить больше ничего.
3. Планируйте свое время.
4. Отведите достаточно времени на сон; питайтесь разумно.
5. Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет вам удовольствие.
6. Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или возможном провале.
7. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
8. Будьте бдительны – если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.
9. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет Вас готовиться интенсивнее.
10. Поступайте разумно – если обсуждение сданного экзамена расстраивает Вас – не делайте этого! Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!

#### **Небольшой финальный совет:**

Если Вы занимаетесь вечером, не ложитесь спать сразу после учебы. Ваш мозг будет продолжать анализировать информацию и не скоро успокоится. Займитесь чем-нибудь расслабляющим, успокаивающим, переключитесь на другие заботы.

#### ***Итак:***

1. Если экзамены вызывают у вас выраженную тревогу, если вы отмечали признаки экзаменационного стресса (учащенное сердцебиение, нарушение сна, дрожание рук и пр.), вам следует принять меры для снижения уровня стресса.
2. Вам следует трижды (за день до экзаменов, перед выходом из дома и за полчаса до экзамена) провести сеансы расслабления и снизить уровень нервно-психического напряжения.
3. Для этого используйте: медитацию на дыхании, формулы самовнушения и мысленного создания идеальной картины экзамена.

