

Советы, как подготовиться к экзамену и справиться со стрессом



1. **Правильно организуйте свои занятия.** Не приковывайте себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-3 часа вы с гарантией перестанете понимать, что читаете. По-

этому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.

2. **Как следует питайтесь.** Подкармливайте свои мозги здоровой пищей! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Не налегайте на спиртное (а то в самый ответственный момент не вспомните, что читали) и отложите все вечеринки на «после экзаменов». Имеет смысл и несколько недель попить витамины.

3. **Жизненно необходим полноценный сон.** Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время.

4. **Не слоняйтесь без дела.** Займите себя чем-нибудь, когда готовитесь к экзамену. Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно за-

няться спортом, танцами рисованием или, скажем, кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. Активно пользуйтесь им.



5. **Хольте и лелейте себя.** Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в свою силах. Может, это звучит глупо, но вы должны все время говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.

6. **Избегайте паники.** Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.

7. Самый быстрый и наиболее эффективный способ **преодоления ощущения стресса и паники** – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

8. **Не держите все в себе.** Ища поддержки у друзей и родственников и де-

лясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

9. **Поверьте в себя!** А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства. Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании («повезет – не повезет»), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

10. **Смотрите на все в перспективе.** Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь

