

# «ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА»

Чтобы без проблем избежать стресса и его последствий, воспользуйтесь несколькими несложными советами.

## Совет 1: настраивайтесь на победу

Настраивайтесь на победу и никогда не думайте о поражении. Внушайте себе, что ни-чего страшного не произойдет, даже если результат будет хуже, чем вы ожидали. Ни-кто из-за этого вас не накажет, мир не рухнет, вы не перестанете дышать. Все останется, как и было.

## Совет 2: готовьтесь к экзаменам заранее

Начинайте подготовку к экзаменам заранее. Чем раньше вы начнете, тем увереннее будете себя чувствовать. Даже отличники нуждаются в планомерной и долгой подготовке именно потому, что это помогает избежать стресса.

## Совет 3: пишите шпаргалки

Пользоваться ими не надо, к тому же в современных реалиях сделать это затруднительно. Однако при написании «шпор», вы запоминаете все гораздо лучше, нежели при обычном прочтении. Выделяйте основные тезисы, они станут для вас «маячками», ориентируясь на которые вы сможете без труда вспомнить остальной материал.

## Совет 4: не зубрите!

Старайтесь не зубрить, а разбирать экзаменационный материал. Если вы просто заучите верный ответ, вас будет очень легко сбить с толку дополнительным вопросом. Особенно это касается студентов, то есть тех экзаменов, которые сдаются не в режиме тестов, а при непосредственном общении ученика и учителя.

## Совет 5: проговаривайте вслух ответы

Проговаривайте ответы на экзаменационные вопросы вслух. Хорошо, если при этом будет присутствовать кто-то из родителей или одноклассников (однокурсников, друзей). Так вы получите

аудиторию, которая обычно пугает отвечающего, заставляет его нервничать и сбиваться. Зато после таких «генеральных репетиций» вы сможете смело «выходить на публику», вас это не будет отвлекать ни от размышлений, ни от самих ответов.

### **Совет 6: соблюдайте режим**

Не готовьтесь к экзаменам по ночам. Привязка к привычному для вас образу жизни даст понять вашему организму и вашей нервной системе, что не происходит ничего из ряда вон выходящего. Обычные трудовые будни, с той только разницей, что чуть более интенсивные.

### **Совет 7: делайте перерывы**

Делайте перерывы в подготовке к экзаменам через каждые 45 минут. Устраивайте 10-ти минутные перемены, чтобы размяться. Так ваша нервная система будет настраиваться на обычный урок, материал усвоится лучше, а вы будете менее подвержены стрессу. Не стоит отдавать подготовке к экзаменам более 8 часов в день, так как после этого срока мозг перестает адекватно воспринимать информацию, повышается раздражительность, память действует избирательно, что в результате приводит к ошибкам.

### **Совет 8: отдохните перед экзаменом**

Накануне экзамена подготовку лучше всего закончить в первой половине дня. Отдохните, позвольте себе переключиться на что-то более приятное и позитивное. А главное - отправляйтесь пораньше спать. Полноценный отдых перед экзаменом - залог того, что вы на следующий день все вспомните, у вас все получится, и вы не будете очень сильно нервничать.

И помните, что легкое волнение в день экзамена - это нормально, оно настраивает на победу, позволяет взбодриться и само по себе не является отражением стресса. А после экзамена вас в любом случае ждет огромный вздох облегчения оттого, что все уже позади.

# **ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!!!**