

# Как настроиться на успешную сдачу экзаменов и найти силы?

**Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»,**

*Ганс Селье*

Для многих слово «экзамен» – синоним стрессу. В сознании многих жизнь делится на «до» или «после» экзамена. Как же справиться с психологической нагрузкой и давлением при подготовке и сдаче экзаменов?

**Настрой – половина дела!**

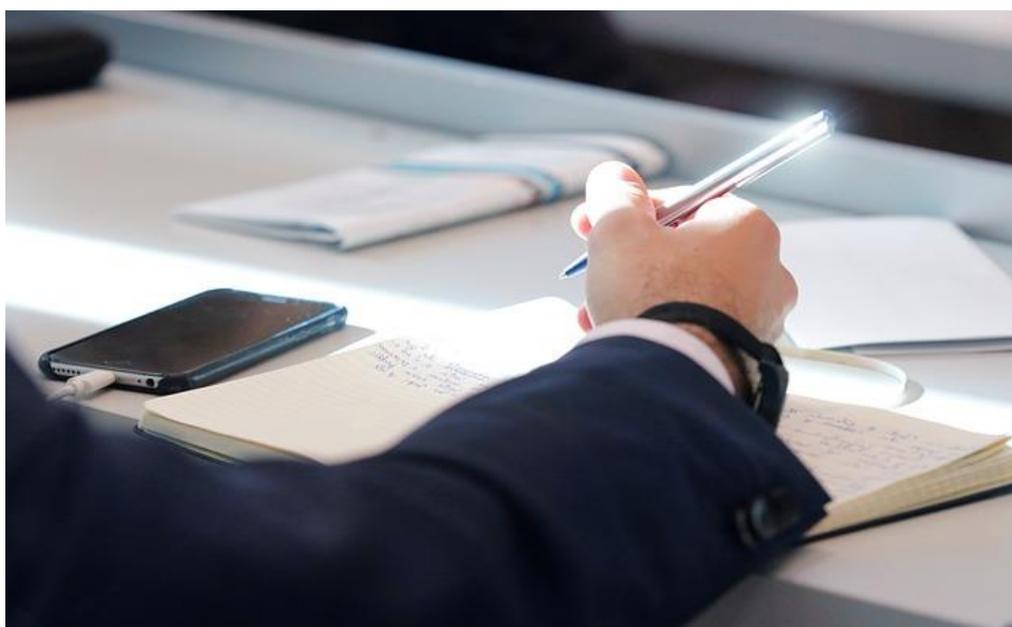
- 1. Важно, с каким настроением ты готовишься к экзамену и какое место в своей жизни ему определяешь.**

Экзамен – всего лишь одна из жизненных проверок твоих возможностей, многие из которых еще предстоит пройти на более сложном уровне. Не придавай событию слишком высокую важность, не пугай и не ограничивай себя больше, чем этого требует ситуация.

- 2. Сделай свой выбор и сформируй свое отношение!** Очень многие будут оказывать влияние на тебя в этот период, иногда будут тебя поддерживать, иногда пугать, но важно выработать свое личное отношение к проверке знаний и сдаче экзаменов и взять на себя ответственность за свою жизнь!

- 3. Подойди к этому как к проекту со своими задачами и этапами реализации!**

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание ослабевает, если долго заниматься однообразной работой. Меняй умственную деятельность на двигательную. Не бойся отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивай перемену!



## **Береги и поощряй себя!**

Во время экзаменов организм испытывает стресс, и это нормально. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие.

Накануне экзамена надо обязательно выспаться!

## **На экзамене**

Итак, ты на месте. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться.

**Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения экзамена в аудитории, подними руку.

**Сосредоточься!** Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

**Не бойся!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

**Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

**Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

**Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

**Проверь!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Будь уверен: каждому по силам сдать экзамен, если иметь нужную настрой, заботиться о своем душевном равновесии и находить время на отдых и психологическую разгрузку, планировать учебу.

В твоей жизни будет еще много жизненных экзаменов с проверкой твоей силы воли, человеческой порядочности, твоих ценностей и выборов, выдержи это достойно ради того, что для тебя важно и ради чего ты живешь!