

Как справиться с волнением на экзамене

1. Важно перейти от восприятия «экзамен против меня» к образу «мы с учителем и моими знаниями против экзаменационного задания».
2. Четко представьте себе образ успеха (успешная сдача экзамена).
3. «Ничего не знать я не могу».
4. «Не я первый и не я последний».
5. Представьте, что вам необходимо убедить друга, что экзамен – лишь экзамен. Найдите аргументы против паники.
6. Чтобы успокоиться, нужно сделать семь глубоких вдохов, при этом медленно выдохнуть.
7. Чтобы унять волнение, необходимо переключиться на окружающие предметы. Например, рассмотрите свою пишущую ручку или карандаш, какие на них есть царапины или надписи, рассмотрите письменный стол и т.д.
8. Попробуйте представить себя в спокойном месте, где вы любите бывать и где вам комфортно.
9. Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды. Так как во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Недостаток жидкости снижает скорость нервных процессов.