

Только без паники: как справиться с волнением перед экзаменом?

Дорогие ребята, выпускники! Прозвенел последний звонок. Скоро Вам предстоят главные завершающие школьную жизнь экзамены, которые, как правило, сопровождаются нешуточным стрессом. Как же необходимо вести себя в это время, чтобы волнение не отразилось негативным образом на вашем организме, и Вы смогли набрать максимальное количество баллов?!

Не бойтесь приближения экзамена! Рассматривайте экзамен, как возможность показать обширность своих знаний и получить вознаграждение за проделанную Вами работу! Не думайте об экзаменах в негативном направлении!

Для того чтобы чувствовать ясный ум и светлую голову перед экзаменом, накануне необходимо хорошенько выспаться. Согласитесь, что неразумно сидеть перед экзаменом всю ночь и зубрить – вы только устанете и еще больше будете волноваться.

Проснувшись, сделайте зарядку. Чтобы снять напряжение, расслабьте тело: потянитесь, разомните плечи, сделайте круговые движения руками.

Плотно позавтракайте. С собой можете взять шоколад, фрукты или орешки, которые положительно влияют на работоспособность мозга.

Ни в коем случае не пейте успокоительные таблетки. Они только затормозят вашу реакцию. Также не стоит пить всякого рода энергетические напитки и кофе. Лучше успокоительных вам помогут специальные аффирмации, настраивающие на успех. Например, повторяйте про себя: «Я уверен в своих силах!», «Я спокоен!», «Я все сумею, все могу и ничего не боюсь!».

Можно проделать и несколько дыхательных упражнений. Сделайте глубокий вдох и выдох. Почувствуйте, как с выдохом из вас уходит все волнение.

Проиграйте в голове процесс успешной сдачи экзамена и заранее переживите и поволнуйтесь.

Ни в коем случае не опаздывайте на экзамен. Иначе вы начнете паниковать, а это приведет к еще большему волнению. Лучше прийти пораньше и спокойно настроиться.

Непосредственно на экзамене сначала попробуйте выполнить легкое задание, а затем переходите к более сложным.

Старайтесь быть уверенным и смелым! Поверьте в себя! Будьте уверены в своих силах! Будьте спокойны! Вы все сумеете, все сможете и ничего не бойтесь!

Тьютор МБУ ДО «ЦДО «Одарённость»
Фаустова Е. О.