

Экзамен – это:

- переработка большого объема информации, что связано с нагрузкой на мозг;
- серьезное эмоциональное переживание, т. е. нагрузка на нервную систему;
- оценка не только накопленных знаний, но и личности экзаменуемого.

Почему мы волнуемся?

- сомневаемся в полноте и прочности знаний;
- сомневаемся в собственных способностях
- из-за своих индивидуальных психофизических и личностных особенностей: быстрой утомляемости, тревожности, неуверенности в себе;
- из-за стресса незнакомой ситуации;
- из-за стресса ответственности перед родителями и школой
- из-за страха перед будущим

Что делать перед экзаменом?

1. Последние 12 часов перед экзаменом надо готовить не знания, а организм к сдаче экзамена. Нужно обязательно отдохнуть, повторить самые сложные темы, дать возможность уложиться знаниям.

2. Избегайте говорить о себе плохо. Отсутствие веры в себя уменьшает производительность труда, суперуверенность, с другой стороны, формирует легкомысленное отношение к подготовке. Главное, быть адекватно уверенным в себе. Хорошо помогает повторение мысле-формул. Например, таких: «Материал трудный, но я подготовлюсь и сдам его хорошо», «Пусть у меня все получится», «Я готов сдавать экзамен», «Я спокоен, собран, готов к действию» и т.д.

3. Если завтра предстоит серьезное испытание, то вечером не нужно перенапрягать нервную систему и отвлекаться от экзамена. Следует избегать ссор, скандалов, выяснений отношений и конфликтных ситуаций.

4. Спать или не спать в ночь перед экзаменом? Большинство специалистов советует: спать. На экзамен нужно приходиться отдохнувшим. Однако есть люди, которые лучше всего работают ночью. А может быть, не хватило времени на подготовку. В таких ситуациях можно учить ночью, но лучше всего выделить хотя бы 4 часа на сон. Для повышения активности ночью ни в коем случае нельзя пить кофе, это ухудшает работу сердца. Лучше всего пить свежесваренный зеленый или черный чай.

Советы быстрого восстановления спокойствия

- Использовать техники аутотренинга. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается.

Один из эффективных элементов управления стрессом – дать мозгу выполнить какую-нибудь конкретную мыслительную задачу. Например, **вспомнить двадцать слов на английском языке, пять имен женщин на букву «А», посчитать, сколько человек в комнате одеты в брюки, сколько лампочек горит на потолке или другие подобные вещи**, главное, занять мозг четко поставленной задачей, с которой можно справиться, но она требует определенных мыслительных усилий.

- Как правило, на любом экзамене всегда есть время на подготовку, его хватит, чтобы успокоиться и дать правильные ответы. Избегайте паники!