

# Рекомендации психолога, чтобы быть спокойным в день экзамена

## ЗА ДЕНЬ ДО ЭКЗАМЕНА:

- 1** Больше отдыхайте, общайтесь с друзьями, восстанавливайте душевные и жизненные силы. Старайтесь думать о хорошем и приятном.
- 2** Следите за питанием. Не переедайте за ужином и за 3—4 часа до сна не пейте крепкий чай или кофе.
- 3** Заранее подготовьте на завтра одежду, паспорт, ручки.
- 4** Примите перед сном теплый душ или ванну. Это позволит расслабиться и успокоиться.
- 5** Ложитесь спать пораньше, чтобы выспаться.

## В ДЕНЬ ЭКЗАМЕНА:

- 1** Помните, что успокоительные препараты купируют тревогу, но у них есть побочные эффекты. Например, сонливость и заторможенность. Кроме того, успокоительные снижают способность концентрироваться, а она необходима на экзаменах.
- 2** Начните день с полноценного завтрака, а с собой возьмите маленькую бутылку воды, шоколадку или мюсли. Сладкое активизирует работу мозга. А вода позволяет справиться с обезвоживанием организма, которое происходит из-за нервного перенапряжения.
- 3** Постарайтесь прийти в аудиторию заранее.
- 4** Когда получите контрольно-измерительные материалы и заполните бланк регистрации, аккуратно разложите все на парте. Отложите на край стола предметы, которые не понадобятся вам на экзамене.
- 5** Прочитайте внимательно задание, сконцентрируйтесь и постарайтесь ни на что не отвлекаться.
- 6** Начинайте с легких вопросов, которые знаете, а затем приступайте к сложным. Времени на экзамене достаточно, поэтому не торопитесь. Часы есть в каждой аудитории, а организаторы напомнят за 30 и за 5 минут до конца экзамена.
- 7** Если чувствуете, что подступает паника, начните медленно и бесшумно вдыхать и выдыхать. Когда нарастает волнение, в крови повышается количество адреналина, который разрушается в легких. Поэтому ускорьте этот процесс с помощью глубокого и медленного дыхания, а затем выпейте несколько глотков воды.
- 8** Проверьте свою работу, прежде чем сдадите материалы и покинете аудиторию. Это позволит избежать нелепых ошибок.