



5 способов как справиться с волнением перед экзаменом

**Подготовила:
педагог-психолог
Сметанина Д.Д.**



Волнение перед экзаменом или другим важным событием – многим знакомое чувство. Оно мешает сосредоточиться и достать из памяти нужные знания. Но чрезмерное, не поддающееся контролю волнение приносит много неудобств, поэтому полезно знать некоторые способы по борьбе с переживаниями перед значимыми событиями.

1 . Сконцентрируйтесь на дыхании

Дыхание - это автономная система организма, которую можно контролировать. Это означает, что если менять темп и глубину своего дыхания, то можно изменить свое состояние. Так что перед непосредственным началом экзамена, **сосредоточьтесь на медленном и размеренном дыхании** - это поможет успокоиться.

Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только волнение, но и напряжение после стресса.

2. Визуализируйте

Можно представить ситуацию экзамена во всех красках, то есть четко **представить и прочувствовать** наилучший для себя вариант развития событий на экзамене: как решите все задания, как легко ответите на все вопросы, с каким облегчением выйдете на улицу после экзамена...

Так вы буквально запрограммируете себя на нужный результат.

3. Уверенность в себе

Самое действенное средство уменьшить волнение перед экзаменом – это **хорошо подготовиться к нему**. Ничего не действует так же успокаивающе, как уверенность в собственных знаниях.

Если беспокойство всё равно не покидает, попробуйте самовнушение. Проговорите вслух или про себя что-то вроде: «Я отвечу на любой вопрос. Я полностью готов к экзамену. Я спокоен. Мне повезет.» или любые другие ободрения. Старайтесь быть позитивными.

4. Находитесь «здесь и сейчас»

Сосредоточьте внимание не на возможном исходе и результате, а **на происходящем в настоящий момент времени**, проанализируйте происходящее вокруг.

Одна из причин, мешающих сдать экзамен, состоит в том, что в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности.

Поэтому нужно ставить цель сформулировать ее конкретно: «Ты сможешь справиться с этим заданием».

5. Найдите время на отдых

Не забывайте находить время на отдых, особенно перед важным событием, ведь стресс — очень ресурсозатратное явление.

Примите душ или ванну. Вода помогает снять напряжение.

Перед экзаменом желательно **хорошо выспаться**. Не зубрите всю ночь напролёт.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА...

> Один день перед экзаменом оставляется, чтобы вновь **повторить все планы ответов**, а перед устным экзаменом – пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом.

> То что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. **Позавтракайте перед экзаменом**, не объедайтесь и не идите на экзамен голодным.

> В день экзамена **встаньте чуть пораньше**, чтобы выйти из дома немного заранее и исключить возможность опоздания. Желательно **сделать лёгкую зарядку** – физическая активность поможет взбодриться и активизировать умственную деятельность.

> **Наденьте одежду**, в которой вы будете **чувствовать себя комфортно** и не будете постоянно что-то поддёргивать или подтягивать. При этом, образ лучше продумать накануне, чтобы не тратить на это время утром и не волноваться лишний раз.



ПОМНИ!

**Ни ты первый, ни ты последний будешь
сдавать экзамены.**

**Уже многие-многие ребята пережили
этот этап.**

**Подготовься и у тебя все получится 😊
УДАЧИ! Я ВЕРЮ В ТЕБЯ,
ПОВЕРЬ И ТЫ В СЕБЯ!**