

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 переешьте 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. 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. Когда получите контрольно-измерительные материалы и заполните бланк регистрации, аккуратно разложите все на парте.

4. Прочитайте внимательно задание, сконцентрируйтесь и постарайтесь ни на что не отвлекаться.

5. 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.

6. 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.

7. Проверьте свою работу, прежде чем сдадите материалы и покинете аудиторию. Это позволит избежать нелепых ошибок

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!