

Как успокоиться перед экзаменом

10 способов успокоиться перед экзаменами

Экзамены – это стресс для любого человека. Стрессовое состояние может вам помешать сосредоточиться и показать, как вы освоили материал в течение курса.

Предлагаем ознакомиться с 10 рекомендациями, придерживаясь которых вы сможете успокоиться перед экзаменом и не волноваться.

1. Как бы странно это ни было, но вы должны подготовиться к экзамену. А это означает, что вы должны выучить предмет, а также знать, где и во сколько экзамен, подготовить все необходимые принадлежности, спланировать свой маршрут, чтобы не опоздать, хорошо выспаться, а также позавтракать. Только вы можете знать, что вам нужно для успешной сдачи экзамена, поэтому, что бы вам ни понадобилось, убедитесь, что это сделано. В итоге, убедитесь, что вам не о чем беспокоиться, кроме самого экзамена.

2. Подготовьте заранее все, что может пригодиться в день экзамена – документы, одежду, сумку, шоколадку для поднятия настроения – чтобы в последний момент не пришлось искать глаженую рубашку, паспорт или зачетку. Вы будете спокойнее, зная, что идете на экзамен в полной боевой готовности, не забыв ничего важного.

3. Перестаньте себя «накручивать», думая о возможном провале как о конце света. Лучше вместе подумайте, что самое плохое может случиться, если экзамен не будет сдан. Скорее всего, последствия неудачи не так фатальны, как кажется, и другие варианты развития событий всех тоже устроят. В таких случаях, неплохо действует девиз: «Что ни делается – все к лучшему».

4. Чтобы не волноваться, успеете ли все выучить до часа «X», составьте план подготовки к экзамену и следуйте ему. Во-первых, будете четко видеть свои реальные успехи и чувствовать, что держите ситуацию под контролем. А во-вторых, такая система защищает от откладывания из-за волнения серьезных и самых неприятных задач «на потом» в ущерб действительно необходимым.

5. Отвлекитесь от переживаний физическими нагрузками. Даже несколько минут, потраченные на махание руками и ногами, позволят выпустить пар и дадут немного отдохнуть голове.

6. Сделайте себе массаж– даже несколько успокаивающих приемов смогут снять стресс и усталость. Например, кончиками пальцев помассируйте лоб и брови, постепенно направляясь к вискам. Легкими постукивающими движениями пройдитесь по закрытым векам, расслабляя глаза. Проведите несколько раз руками по волосам ото лба к макушке. Напоследок помассируйте ушные раковины.

7. Если есть возможность, примите душ. Текущая вода отлично снимает физическое и нервное напряжение. Или хотя бы смочите лицо, чтобы остудить эмоции, когда нет времени на полноценную разрядку.

8. Не забудьте взять с собой в экзаменационную аудиторию бутылочку воды – несколько глотков помогут справиться с пересохшим горлом и дрожащими руками в самый ответственный момент.

9. Быстрый способ снизить градус нервного возбуждения – дыхательные упражнения. Медленно и глубоко вдыхайте, расправив грудную клетку и считая до пяти, а потом также выдыхайте, пока не полегчает. Размеренные действия и насыщение мозга кислородом помогут одолеть даже приступ паники.

10. Вы подготовленный, компетентный и способный человек и способны сдать этот экзамен. Важно верить в свои способности в отношении того, что вы изучали и практиковали. Наличие уверенности во время экзамена будет работать в ваших интересах, особенно если вы действительно подготовились к экзамену. Просто скажите себе, что сможете сдать экзамен и в бой!

Удачи!