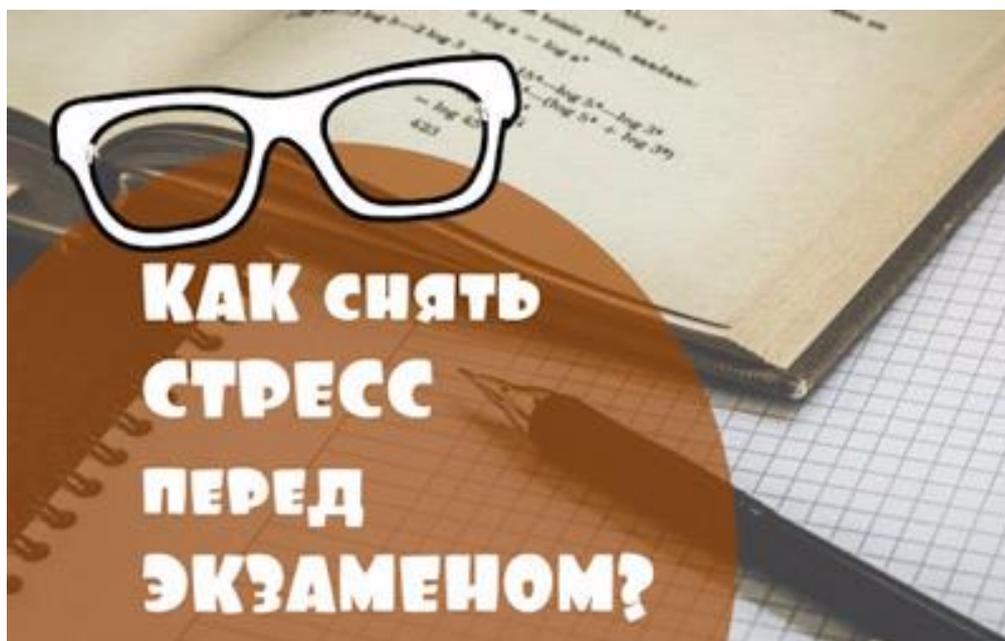


## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК «МИТСО»



### Как снять стресс перед экзаменом?

#### **1. Не бойтесь волнения.**

Некоторое волнение перед экзаменом даже полезно. Оно способствует мобилизации сил организма. Переживать только из-за того, что волнение помешает вам собраться, не стоит. Даже великие музыканты волнуются всякий раз, когда выходят на сцену.

#### **2. Пользуйтесь собственной системой запоминания.**

Учите так, как удобно вам. Кто-то читает себе вслух. Кто-то любит, чтобы его слушали. Кто-то любит обсуждать прочитанное и приглашает друзей для совместных занятий. Ваш организм сам подскажет оптимальный способ подготовки. А захотите отдохнуть – отдыхайте!

#### **3. Не зубрите в ночь перед экзаменом.**

В ночь перед экзаменом лучше пораньше лечь спать. Перечитывать учебник бесполезно – лучше дайте организму передышку, а своей голове – время разложить знания по полочкам.

#### **4. Учитесь рассчитывать время.**

Стресс на экзамене часто возникает из-за того, что студент не укладывается с подготовкой в отведенное время. Поэтому лучше заранее продумать, как вы будете готовиться, тогда вам будет проще сконцентрировать внимание на экзамене.

#### **5. Умейте расслабляться.**

Если вы предчувствуете, что от волнения у вас в голове возникнет сумбур, попробуйте проделать следующее упражнение. Дышите медленно, спокойно и глубоко. Закройте глаза, откиньтесь на спинку стула и считайте: до пяти на вдохе и до семи – на выдохе. Через пару минут приступайте к работе. Никто не сделает вам за это замечания.

#### **6. Проведите репетицию.**

Многие студенты прекрасно знают материал, но теряются, когда приходится формулировать ответ вслух. Порепетируйте дома. Расскажите несколько билетов родителям или друзьям, попробуйте сходу ответить на дополнительные вопросы.

#### **7. Никаких транквилизаторов.**

Откажитесь от любых успокоительных таблеток. Помимо вреда для здоровья, они затормаживают мыслительные процессы и замедляют реакцию. Лучше есть шоколад, который действует как антидепрессант. Витаминные комплексы тоже полезны, но принимать их лучше заранее.

#### **8. Думайте о хорошем.**

Если постоянно думать о предстоящих трудностях, вы заранее настроите себя на неудачу. Психологи утверждают, что мы получаем то, о чем усиленно думаем, программируя себя на конечный результат. Поэтому почаще вспоминайте о своих удачах и победах, говорите себе: «Все будет хорошо!»

#### **9. Одевайтесь удобно.**

На экзамен оденьтесь просто и удобно. Не нужно, чтобы вы отвлекались на неприятные ощущения от того, что вам жарко, прохладно, жмут новые ботинки...

#### **10. Выходите заранее.**

Очень важно выйти из дома с большим запасом времени. Если будете торопиться, то начнете паниковать еще в метро. Лучше прийти пораньше, поболтать с другими студентами и понять, что волнение свойственно всем.