

Казалось бы, стоит выучить предмет и страх перед неудачей на экзамене отступит. Но все далеко не так. Волнуются, переживают, не спят ночами и теряют аппетит в период экзаменов и те, кто знает теорию на «отлично» и те, кто идет сдавать экзамен, надеясь на госпожу Фортуна. В итоге, именно стресс может пагубно сказаться на состоянии в день экзамена и, как следствие на оценке. Получается своеобразный замкнутый круг, выйти из которого будет намного сложнее, чем попасть в него. Именно поэтому не стоит пренебрегать некоторыми советами по обузданию стресса в экзаменационный период.

 Совет первый. Холите и лелейте в себе уверенность в победе. Конечно, уверенность должна быть подкреплена знаниями. Люди с заниженной самооценкой намного сильнее подвержены стрессам, поэтому стоит воспитывать у себя адекватную самооценку. Верьте в то, что в день экзамена все будет хорошо, Вам попадется самый счастливый билет, на который Вы блестяще ответите. Мысли материальны. И если уверенность непоколебима, то так оно и случится.

 Совет второй. Нет большего источника стресса, чем лихорадочное изучение предмета накануне экзамена. Поэтому стоит начинать подготовку заблаговременно, не спеша, читая интересные факты и дополнительную литературу. Таким образом, даже если не все вопросы будут изучены досконально, на экзамене в голове всплывет хоть какая-то информация по теме. Лучше всего начинать подготовку к экзамену с самых сложных вопросов, тогда накануне, изучая простые билеты, Вы создадите у себя ощущение легкости изучения предмета и на экзамен пойдете с уверенностью в своих силах.

 Совет третий. Понимайте то, что изучаете. Обычное зазубривание правил и формул ничего не дает. Материал зазубренный быстро забывается. Лучше потерять дополнительное время на изучение темы, но запомнить материал надолго. Если Вы поймете суть предмета, то, даже забыв какую-то формулу, Вы легко ее выведете прямо на экзамене, что станет дополнительным плюсом к Вашему ответу.

 Совет четвертый. Не пренебрегайте написанием шпаргалок, но не уповайте на них. Шпаргалки полезны двусторонне: их написание заставляет повторить материал и они «греют душу» во время экзамена. Но это относится лишь к собственноручно написанным шпаргалкам. Вы можете скачать шпаргалки в интернете, но в них может быть совсем не та информация. Написав шпаргалки собственноручно, Вы гарантируете себе то, что пользоваться ими необходимости не возникнет, так как во время написания, весь материал плотно фиксируется в мозгу. Но взяв шпаргалки с собой, Вы перестаете нервничать, так как знаете, что, в крайнем случае, воспользуетесь подсказкой.

 Совет пятый. Обязательно заканчивайте изучение материала за час до сна. Отвлечитесь перед отходом ко сну на что-нибудь легкое и приятное. Лучше всего, прогуляться в парке или посмотреть легкий фильм. Таким образом, Вы сможете хорошо выспаться и иметь достаточно сил на продолжение подготовки с утра.

 Совет шестой. Обязательно делайте перерывы в течение дня, во время которых давайте организму физические нагрузки. Питайтесь правильно. Не пренебрегайте свежесжатыми соками. Накануне экзамена устройте «рыбный день». Фосфор активизирует мозговую деятельность. Перед сном стоит съесть банан, богатый магнием, а с утра – шоколадку, которая поможет справиться со стрессом. И самое главное – обязательно пообещайте себе какие-то блага за спокойствие на экзамене и выполните обещание сразу после экзамена. Это может быть покупка новых туфель или сумочки, поход в кино или кафе, все, что доставит Вам удовольствие. Тогда на следующую сессию организм настроится на победу сам и будет работать во имя награды.