

# Экзамен без стресса

*способы  
преодоления  
стресса во время  
экзаменов.*



*1.*

Как справиться с  
экзаменационным  
стрессом?



# Как справиться с экзаменационным стрессом?

## **Поверьте в себя.**

Вы бы не смогли обучаться этому предмету, если бы у Вас не было на то способностей. А это значит, что Вы обязательно его сдадите, без лишнего волнения и беспокойства.

## **Не пытайтесь быть совершенным.**

Пытаться всегда быть успешным и тянуться к звездам – это прекрасно. Думая, что получая оценку меньше «отлично» означает провал, Вы тем самым возводите для себя горы бесполезного стресса. Необходимо всегда стараться делать все хорошо, но не забывать, что никто не может постоянно оставаться совершенным.

## **Не держите все в себе.**

Ища поддержки у друзей и делаясь с ними своими проблемами, Вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.



2.

Как подготовиться  
к экзамену?



# Как подготовиться к экзамену?

- Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени.
- Составьте расписание своей подготовки к экзамену.
- Как только Вы заметите, что теряете внимание и Ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых.
- Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин только больше возбудит Ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильным образом; в период подготовки Вашему мозгу требуется больше питательных веществ.
- Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.
- Попробуйте упражнения йоги, дыхательную технику или другие способы для расслабления и преодоления стресса. Они помогут Вам снять напряжение, усилят концентрацию и внимание, а также улучшить сон.



3.

Советы для  
экзамена



# 10 СОВЕТОВ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ

1. Ищите помощи: как подготовиться себя к экзамену и как вести себя во время экзамена.
2. Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену.
3. Планируйте свое время.
4. Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.
5. Занимайтесь физическими упражнениями.
6. Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или о возможном провале.
7. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
8. Если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.
9. Не будьте слишком расслабленным!
10. Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!

