

Я шёл на экзамен, и сердце моё металось по организму в поисках кратчайшего пути в пятки.

(Макс Фрай)

Любой экзамен представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает.

Вот несколько советов для того, чтобы экзамен прошел без каких-либо отрицательных моментов.

Как развивать свою эмоциональную устойчивость?

Для тренировки эмоциональной устойчивости очень полезным и эффективным будет упражнение *«Полчаса, которые принадлежат только мне»*.

Суть данного упражнения в том, чтобы подарить себе хотя бы полчаса после занятий, для того, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным, подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробуйте вообразить, о чем они думают, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами или, наоборот, заполните паузу активными движениями: потанцуйте под ритмичную музыку. Главное, чтобы эти полчаса вы провели исключительно по собственному желанию и чтобы они принесли вам удовлетворение и радость.

Также развитию эмоциональной устойчивости способствуют *методы саморегуляции*, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой. Можно выделить четыре способа саморегуляции: релаксация (расслабление), концентрация, визуализация и самовнушение.

Основной способ саморегуляции — самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть обличено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы ‘не’ (я хочу, я могу и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Но нужно помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому каждому для себя необходимо найти свои собственные способы саморегуляции. Если это сложно сделать самостоятельно, можно обратиться за помощью к педагогам-психологам и с их помощью освоить различные техники самопомощи и саморегуляции.

Как не волноваться в день экзамена?

Справиться с волнением в день экзамена практически невозможно. Тем не менее, можно несколько снизить уровень стресса и обеспечить себе успех.

Не стоит в этот день принимать успокоительные препараты, так как они могут вызвать сонливость или расфокусировать внимание. Вместо этого лучше позавтракать. Завтрак должен быть достаточно плотным, но не обильным (обильная еда вызывает желание поспать).

Как правильно вести себя на экзамене?

Во время экзамена желательно не думать ни о чем, кроме самого экзамена. Мысли о том, что случится, если Вы неудачно пройдёте испытание или мечты о том, как прекрасна будет жизнь после его успешной сдачи лучше оставить за порогом учебного заведения.

Необходимо сосредоточиться на предстоящем событии. Получив задание, не нужно стремиться мгновенно начинать писать ответ на вопрос. Как правило, время, которое предлагается для выполнения задания, рассчитано на то, что человек должен предварительно подумать. Лучше спокойно вспомнить всё, что Вы читали по данной теме и затем приступить к выполнению задания.

На устном экзамене необходимо сначала составить схему ответа.

Даже если есть полная уверенность в своём ответе, не стоит раньше всех сдавать работу или идти отвечать, лучше еще раз всё обдумайте и перечитать написанное и только после этого сдавать работу или отвечать.

Экзамен – это важная часть обучения, а не досадное препятствие. Сдав его, Вы поднимаетесь на еще одну ступеньку в своей профессиональной карьере. Настрой человека, его мысли во многом определяют исход события. Если Вы с самого начала настроены на успех, то и результат будет соответствующий. Настраивайтесь на хороший результат и конечно не забывайте про подготовку! Удачи!

В.А. Львович, педагог-психолог