

Накануне экзамена и перед экзаменом

- С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования, не раньше, потому что ожидание более утомительно, чем сам экзамен. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

- Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

- Много зависит от того, как ты настроишься на экзамен. От личного «самопрограммирования»: конечно можно трястись от страха, глотая без конца, что ничего не вспомнишь и все перепутаешь. С большой долей вероятности это и произойдет. Помни, что мысль -- штука материальная! И программировать себя надо только на положительный результат.

Во время тестирования

- Если ты чувствуешь сильное волнение, постарайся успокоиться, «взять себя в руки», применив дыхательные упражнения или упражнения на снятие эмоционального напряжения. Помни, что легкое волнение -- явление естественное, оно помогает мобилизовать внутренние ресурсы, активизирует память и интуицию, в то время как сильная тревога -- дестабилизирует и мешает тебе работать.

Методы «скорой помощи» при сильном волнении

- Для того чтобы справиться с острой ситуативной тревожностью повтори про себя несколько раз «Я чувствую себя уверенным. Я полностью контролирую свои мысли, чувства и действия. Я готов к работе, я все могу!»

- Сделай глубокий вдох, затем выдох вдвое длиннее, чем обычно, или сделай вдох и задержи дыхание на 20-30 секунд, затем -- длинный выдох.

- Сосчитай до десяти, прежде чем начать действовать.

- Просто улыбнись, не важно как -- иронически, саркастически или по-идиотски, так как считаешь нужным.

- «Поиграй мускулами» - напряги, а затем расслабь их; повтори несколько раз, это поможет тебе снять нервно-психическое напряжение.

- «Посчитай дыхание» - сосредоточься на самом процессе дыхания, почувствуй, как воздух входит и выходит и начинай считать количество вдохов и выдохов. Вдох: один, выдох: два, вдох: три, выдох: четыре и т.д.