



### Как вести себя накануне

Накануне экзамена лучше не экспериментировать! Организм и так физически и умственно напряжен. С едой нужно быть особенно внимательным, так как любое пищевое расстройство или недомогание заберут на себя дополнительные силы. Спокойно поспать ночью вряд ли получится, но нужно приложить усилия и поспать хотя бы часов 6–7! Время сна очень индивидуально для каждого, но важно не идти на экзамен с «чугунной» головой.



### Про настрой

Настраиваться нужно на борьбу и победу! Но победой считается не только получение высокого балла. В широком смысле слова, победа – это навыки саморегуляции в стрессовой ситуации, способность совладать со своими эмоциями, концентрировать внимание, умение переключаться, работать с максимальной отдачей и приобрести в итоге новый опыт. Важно помнить: как только Вы видите конкретный вопрос, Ваш мозг автоматически ищет на него ответ.



### Про волнение

Живые люди волнуются всегда. Если Вы абсолютно спокойны и ни капельки не переживаете, скорее всего, у Вас нет мотивации сделать дело на высоком уровне. Но если Вы очень волнуетесь, это будет отвлекать от продуктивной работы, потому что силы будут направлены на неоправданные переживания. Здесь важно каждому для себя найти «точку оптимума», «золотую середину», когда некий умеренный уровень тревоги будет способствовать хорошей работоспособности и оказывать мотивирующее воздействие на мозг.



### Про способы успокоиться

Чтобы отвлечься от собственных переживаний, нужно переключиться на визуальный канал восприятия: попробуйте посчитать лампочки в аудитории, внимательно рассмотреть какую-нибудь деталь на одежде организатора в аудитории или измерить площадь кабинета, в котором сидите. В аудитории будут видеорекамеры, можно представить, что Вы оператор и ведете съемку, посмотрите со стороны на всех участников экзамена: кто во что одет, где Вы сами сидите относительно всего помещения («взгляд со стороны»).



### Про дыхательные техники

Хорошо помогает успокоиться «правильное» дыхание: прислушайтесь к нему, сделайте его более глубоким, задействуя грудную клетку. Замедляйте вдох и выдох, посчитайте про себя количество вдохов за 1 минуту.



### Про перерывы во время экзамена

Перерыв необходим, если Вы зашли «в тупик» и не знаете, что делать дальше. Перерыв нужен, чтобы переключиться, «перезагрузиться», «перевести дух», а значит, важна смена деятельности: выйти в коридор, размяться, выпить воды, умыться, съесть шоколадку (глюкоза улучшает работу головного мозга, придает сил и энергии). Если нет возможности покинуть аудиторию, можно поочередно напрягать и расслаблять части тела, сидя за партой, помассировать голову, шею. «Переключиться» можно не только физически, но и умственно – вспомнить любимое стихотворение, песню.



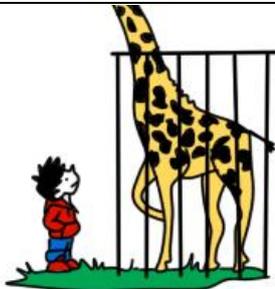
### Про второе дыхание

Для открытия «второго дыхания», порой нужно приложить дополнительные усилия. Это к вопросу о перерыве, «перезагрузке мозга» или инсайта. Дополнительные силы могут актуализироваться как после небольшого перерыва, так и после внезапного нахождения правильного ответа, решения сложной задачи, когда возрождается вера в собственные силы. Можно начать воздействовать на биологически активные точки организма – массировать мочки уха, кончики пальцев рук, ладони. Физиологию никто не отменял!



### Про проверку

Проверять и перепроверять нужно обязательно, но только после «перерыва», на относительно «свежую» голову. Одно-двух раз более чем достаточно. Перед проверкой своей работы важно переключить внимание, отвлечься, набраться новых сил. Может быть полезно представить себя в роли преподавателя, который видит Вашу работу впервые, и сначала просмотреть общий вид: ничего ли не пропущено, посмотреть целиком как на картину: закончена ли она? А после, детально проверить все мелочи, нюансы.



### Про время между экзаменами

После каждого экзамена педагоги и психологи очень рекомендуют переключиться на какое-нибудь иное событие. Это важно для Вашего умственного и физического самочувствия: помогает хорошо отвлечься, расслабиться, активно провести время. А перед следующим экзаменом всегда есть время на повторение материала, чтобы собраться с мыслями и настроиться на новую работу. Чередование активного досуга и умственной работы – залог успеха в любом деле.



### Если результаты первого экзамена оказались хуже, чем хотелось бы

Полученные результаты на одном из экзаменов – не приговор. Все может кардинально измениться на последующих. Тут главное не падать духом, сделать «работу над ошибками», подумать, что помешало, наметить стратегию поведения на следующем экзамене (хорошо выспаться перед ним, взять талисман с собой, повторить материал с другом и др.).



### Если все итоговые результаты оказались хуже, чем хотелось

Итоговый результат – высокий балл, несомненно, является целью большинства участников экзаменов. Однако, загоняя себя в узкие рамки, мы становимся уязвимыми, менее эффективными. На самом деле, опыт, который приобретается на экзаменах, куда шире, богаче и полезнее! Возможно, Вам поможет упражнение, которое стоит сделать перед началом сессии. Попробуйте в письменном виде как можно подробнее ответить на 4 вопроса:

- Что я получу, если не добьюсь высоких баллов?
- Что я потеряю, если не добьюсь высоких баллов?
- Что я получу, если добьюсь высоких баллов?
- Что я потеряю, если добьюсь высоких баллов?

С собой на любой экзамен надо взять паспорт и гелевую черную ручку.