

Страх и волнение перед экзаменом

Победить страх, который способен убить все наши таланты и способности, свести на нет всю нашу подготовку к экзамену. Страх, от которого порой мутнеет в глазах, от которого учащается пульс и становится трудно дышать, а все мышцы наливаются непреодолимой свинцовой тяжестью.

Вот несколько ценных советов и полезных рекомендаций относительно того, как можно преодолеть страх и волнение:

1. Ведите себя внешне спокойно и уверенно!

Спокойные и размеренные движения успокаивают разум, прогоняют страхи и придают уверенности!

2. Перестаньте беспокоиться об исходе экзамена!

Можно сказать, что старайтесь выработать определённую долю равнодушия по отношению к экзамену.

3. Используйте дыхательные упражнения, чтобы успокоиться!

В острые приливы страха и волнения помогает устранить такой прием: короткий резкий вдох + три коротких резких выдоха (вдох и выдохи - не в полную грудь).

И так - несколько раз...

Кому-то помогает просто "продышаться" полной грудью, попробуйте разные варианты и найдите свою "дыхательную формулу" для успокоения нервов.

4. Используйте мотивирующую музыку перед экзаменом (или любой другой ресурс)!

Слушайте мотивационную или успокаивающую музыку перед экзаменом - правильная музыка может здорово помочь Вам избавиться от страха и переживаний перед предстоящим поединком!

5. Превратите свой страх в злость и агрессию!

Кто-то делает именно так - разгоняет свою психику и искусственно вызывает злость.

Кому-то помогает элементарно разозлиться на себя за свой нелепый страх: "Да кто он такой, чтобы я его боялся?" Или "Я что - трус, что ли?!" и т.п. Попробуйте - возможно, это поможет и Вам!

6. Психологически настраивайтесь на выигрыш!

Используйте установки самовнушения, повторяя про себя:

"Я отлично подготовился - я выиграю!"

Ну и так далее - найдите свою формулу самовнушения!

7. Спросите себя - "а чего я боюсь?"

И постарайтесь трезво ответить на этот вопрос, плюс представьте самый страшный вариант исхода экзамена и Вы поймете, что часто страх не реальный, а больше надуманный и вымышленный, и бояться, по сути, нечего!

8. Хорошенько отдохните и выспитесь перед экзаменом!

Как бы обыденно это не звучало, но зачастую нервозность, страх и волнение - именно

от того, что мы плохо отдохнули перед предстоящими экзаменами.

Поэтому непременно хорошо отдохните и выспитесь накануне, стараясь избегать тяжелой физической работы за день или два перед экзаменами - организм должен отдохнуть!

9. Воспринимайте будущий экзамен как тренировку!

Относитесь к предстоящему экзамену не как к концу света, а как к обычной контрольной. Как препятствие, через которое нужно просто перешагнуть, поднявшись на ступеньку выше в Вашем мастерстве!

Дайте себе установку, что экзамен - это всего лишь тренировка, поэтому нет причин сильно волноваться!

10. Не бойтесь критики после экзамена!

Если кто-то в вашем окружении - любитель покритиковать, то просто пропускайте всю эту критику сквозь уши и не обращайтесь на неё абсолютно никакого внимания!

11. Хорошо готовьтесь к экзамену!

Чем лучше Ваша подготовка, тем меньше страх!

Поэтому серьезно отнеситесь к подготовке к предстоящим экзаменам и помните, что хорошая подготовка рождает уверенность в своих силах, которая, в свою очередь, убивает страх!

12. Найдите то, что мотивирует Вас больше всего!

Это может быть желание достичь больших высот, или же доказать что-то себе - в любом случае, попробуйте отыскать это "что-то", что будет для Вас стимулом и что заставит отступить все страхи и волнения на задний план!

И напоследок, Вы запросто можете проиграть не своему сопернику, а своему страху. Не допустите этого!

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!