**«Как сдать экзамены и ЦТ без стресса?!»**

**Выпускникам в помощь….**

******Врага надо знать в лицо. Поэтому прежде, чем мы расскажем, как справиться с волнением перед экзаменом, давайте разберёмся, что лежит в основе тревожности.

Тревога — это внутреннее напряжение, которое может возникать в ситуациях неопределённости. Человек не знает, чего ждать от будущего, а потому часто предполагает худшее, думает о негативных последствиях и рисует в воображении возможные неприятности.

Изначально природа придумала тревогу, как защитный механизм. Люди, которые волновались и ожидали неприятностей — были более внимательными и реагировали быстрее, если опасность действительно настигала. А вот беспечные оптимисты чаще становились чьим-то обедом. Так что паниковать и тревожиться — это вполне себе полезная способность, которая помогла нашим предкам выжить.

Однако в наше относительно спокойное время повышенная тревожность чаще мешает, чем приносит пользу. Поэтому так важно научиться успокаивать нервы, качественно расслабляться и учиться доверять миру.

Тревожность всегда проявляется в теле: сердце бьётся чаще, дыхание сбивается, а зрачки расширяются. Если это кратковременная реакция, она помогает мобилизовать силы. А если стресс длится долго, то могут начаться проблемы со сном и аппетитом.

## Как успокоиться перед экзаменом: вот несколько простых советов

***1. Какие механизмы лежат в основе тревожности разобрались.*** А теперь давайте рассмотрим разные способы, которые точно помогут успешно бороться с боязнью экзаменов.

### ***2. Максимально ответственно готовьтесь к экзамену***

Мы помним, что тревога — это реакция на неопределённость. А потому, чтобы перестать беспокоиться, достаточно хорошо выучить материал. Это повысит вашу уверенность в собственных знаниях и поможет на сдаче даже самого сложного экзамена в школе

А чтобы всё успевать и отключать волнение во время подготовки, составьте план и двигайтесь по нему. Так можно выучить или повторить больший объём информации.

***3. Лучше сразу хорошо учиться, чем страдать на экзамене***

### - Узнайте все нюансы, связанные с экзаменом

Как не волноваться перед экзаменом? Выяснить всю информацию:

* узнать, как проходит процедура испытания;
* кто будет принимать экзамен;
* какие особенности у этого преподавателя;
* на что чаще всего он обращает внимание.

Этот подход отлично работает для тех школьников, которые любят всё контролировать и действовать по правилам. Прояснение условий снизит тревогу и сделает ситуацию более понятной и знакомой.

### ***4. Мыслите критически***

Как не переживать перед экзаменом? Успешно перебарывать тревогу помогает умение критически мыслить. Ведь мы раздуваем из мухи слона, рисуя себе страшные картины провала. А впереди лишь маячат касса Макдональдса или [кирзовые сапоги в армии](https://zaochnik.ru/blog/otsrochka-ot-armii-studentam-kolledzha-i-vuza/).

Посмотрите на ситуацию без лишних иллюзий и представьте возможные, но реальные сценарии. Что самое страшное может случиться? Отправят [сдавать повторно](https://zaochnik.ru/blog/peresdacha-ekzamena-kto-imeet-na-nee-pravo-kak-poluchit-razreshenie-na-peresdachu/)? Или поставят низкий балл? Это совсем не повод биться в истерике. Ведь экзамены — лишь малая часть вашей жизни, а далеко не весь её смысл.

Кстати! Для наших читателей сейчас действует скидка 10% на [**любой вид работы.**](https://zaochnik.ru/orders/?promo=blogreader)

### ***5. Следите за дыханием***

Как не нервничать перед экзаменом, особенно если вас одолевает панический страх? Справляться с такими критическими состояниями помогает дыхание.

Помните, мы говорили, что тревога и стресс отражаются на физиологии человека? Но этот механизм работает в обе стороны. Поэтому если вы возьмёте дыхание под контроль и начнёте вдыхать глубоко, а выдыхать медленно, то и ваше состояние изменится.

Этот способ помогает не только успокоиться перед самими экзаменами, но и не нервничать на самом экзамене.

Основной секрет молодости и счастливого состояния йогов — в дыхании. Вот, кто точно знает, как убрать волнение и не только перед экзаменом! Закройте глаза и сосредоточьтесь на вдохе и выдохе. Старайтесь наблюдать появляющиеся мысли, но не включаться в них. Через 15 минут вы точно станете спокойнее и немного счастливее.

### ***6. Соблюдайте режим работы и отдыха***

Ещё один способ, как не волноваться на экзамене — это чувствовать себя отдохнувшим. Да, человек, который высыпается и следит за своим общим состоянием, реже волнуется и проще побеждает стресс в критических ситуациях.

Поэтому если у вас стоит выбор между [лечь спать](https://zaochnik.ru/blog/kak-vyspatsja-pered-ekzamenami/) или выучить ещё пару билетов в ночь перед экзаменом — выбирайте первый вариант. Так вы лучше усвоите то, что уже успели повторить, будете чувствовать себя увереннее и спокойнее и точно найдёте выход, если даже вытяните не тот билет.

Берите пример с кошек — и идите спать в любой непонятной ситуации

### Волнуетесь? Перекусите

Вы всё выучили, выспались, а волнение всё равно присутствует? Как же перестать нервничать перед экзаменом? Можно немного перекусить.

Наш организм не может выполнять два дела одновременно, чтобы там ни говорил Гай Юлий Цезарь и иже с ним. Поэтому, когда человек ест, он успокаивается. Получающему удовольствие от еды мозгу в этот момент просто не до волнения.

Но важно и не переборщить с едой. Лучше отдать предпочтение шоколадке или лёгким бутербродам, чем калорийной итальянской пасте. Иначе вместо ответа на вопрос «Как перестать волноваться перед экзаменом?» придётся искать решение к дилемме: «Как сдать экзамен и не заснуть в процессе?»

### ***7. Занимайтесь спортом, чтобы снизить стресс***

Иногда волнение просто зашкаливает. Как же быстро успокоиться перед экзаменом в университете? Многим очень помогают физические нагрузки. Ведь тревога также проявляется напряжением в теле.

Занятия в спортзале раз в неделю станут отличной профилактикой волнения перед экзаменами. А если тревожное состояние застигнет вас непосредственно перед аудиторией, то лёгкие прыжки и небольшая физическая активность вернут вам тонус и спокойствие.

### ***8. Создайте нужное настроение с помощью музыки***

Если спорт — это не ваше, попробуйте настроиться на уверенную волну с помощью музыки. Это ещё один отличный ответ на вопрос: как справиться со стрессом перед экзаменом?

Музыка непосредственно влияет на наши эмоции и настроение

Слушайте свои любимые треки, если они заряжают вас энергией. Если же вы любите пессимистичные композиции о неразделённой любви или, наоборот, крайне тяжёлый рок, то лучше на время экзаменов отложить их в сторону, отдав предпочтение более спокойной музыке.

Самый беспроигрышный вариант — это классическая музыка. Она не только поможет снять волнение и побороть страх перед экзаменом, но и усилит нужные качества. Так, считается, что музыка Вивальди стимулирует мозговую активность, а композиции Моцарта — творчество и нестандартный подход.

### ***9. Визуализируйте вместо того, чтобы паниковать***

Как успокоиться и справиться с волнением на самом экзамене? Ведь не начнёшь же есть шоколадные батончики или прыгать перед лицом преподавателя, объясняя это стрессом?

На самом экзамене, если вас охватила тревога, может помочь визуализация. Закройте глаза и представьте спокойное место, где вам хорошо. Конечно, лучше поработать над этим заранее дома, потренировав определённое состояние и даже выбрав на теле якорь, чтобы быстрее переключаться.

Но даже если вы пробуете визуализировать в первый раз, мысленно представляйте ровную гладь воды. Этот образ часто используют, чтобы успокоиться и выбросить из головы все тревожные мысли.

### ***10. Думайте о хорошем***

В нашем случае подойдут фразы типа: «Я полностью спокоен», «Я уверен в себе и своих знаниях», «Я легко и уверенно справлюсь с любым заданием» и так далее. Просто повторяйте про себя эти установки перед экзаменом, и всё получится.

### ***11. Держитесь подальше от паникёров***

Человек — существо эмпатичное. Это значит, что мы умеем считывать чужие эмоции и заряжаемся ими. Эта суперспособность, за которую можно сказать «спасибо» зеркальным нейронам, помогает нам взаимно влюбляться, сопереживать другим и… ощущать тревогу, если вокруг нас паникуют другие люди.

Как же избавиться от волнения перед экзаменом, зная об этом? В первую очередь отойти подальше от тех, кто волнуется и рассказывает страшные истории провала. Лучше подышать или послушать приятную музыку.