**СПРАВЛЯЕМСЯ С ТРЕВОГОЙ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ**



Cамое главное перед экзаменом максимально эффективно, не дав эмоциям взять верх. Но как это сделать?

✔️Избавься от неопределённости

Тревога возникает из-за того, что мы не знаем всё про сам экзамен. Мы начинаем додумывать, пытаемся предугадать, что будет, но это только усиливает волнение. Поэтому сейчас важно собрать как можно больше информации о том, что тебя реально ждёт.

✔️Структурируй знания

Раздели материал на три группы: «не знаю вообще», «знаю более или менее, надо повторить» и «знаю хорошо». Такая классификация поможет реалистично оценить уровень твоей подготовки. А ещё она направит работу в нужное русло – так ты поймёшь, какие темы западают и что нужно повторить. Время для подготовки у тебя ещё есть.

✔️Прислушайся к себе

Не сравнивай себя с другими – у каждого свой темп обработки информации и усвоения нового материала.

✔️Организуй пробный экзамен

Засеки время, выбери соответствующие задания и создай себе условия, как на экзамене. Так ты получишь более полную картину того, что именно тебя ждёт. А самое главное – твоё волнение уменьшится, потому что делать что-то во второй раз всегда проще, чем сталкиваться с новым и неизведанным.

✔️Не забывай про отдых

Конечно, чем больше ты готовишься, тем больше шансов сдать экзамен хорошо. Но это не означает, что нужно забыть про режим питания и сна – так ты рискуешь израсходовать все силы к экзамену.

✔️Настрой себя правильно

В психологии есть понятие «позитивные и негативные установки». Если мы говорим себе: «У меня ничего не получится!», то мы не ждём хорошего результата и меньше стараемся. Совсем другой эффект будет, если подбадривать себя: «Да, пока трудно, но я смогу со всем справиться, я умный, я упорный, тысячи людей до меня сдавали экзамены, и я не хуже их». Несмотря на банальность, позитивные установки и правда успокаивают нас и повышают уровень работоспособности.