

## Как справиться с волнением

Ребята, помните, что сильные переживания снижают наши мыслительные способности.

Мы забываем то, что знали, нам трудно запомнить новую информацию, теряется способность мыслить логически.

Поэтому сначала нужно успокоиться и снизить волнение и только потом пытаться усваивать новый материал или отвечать на вопросы.

### Перед экзаменом

- 1 Переключайте себя с тревожных мыслей на конкретные занятия, возвращайте себя в настоящий момент.
- 2 Спите достаточное количество времени, чтобы восстановить силы перед занятиями и экзаменом.
- 3 Правильно питайтесь. Не переешьте и не голодайте, все это отразится на качестве сна и общем состоянии.
- 4 Настройтесь на позитивное отношение к учебе. Настрой — половина дела, дайте себе установку на успех.
- 5 Следуйте расписанию: установите ежедневный график обучения, подготовки и отдыха.
- 6 Делайте перерывы во время учебы. Перегрузка так же губительна, как и отсутствие подготовки.
- 7 Медитируйте, чтобы расслабиться, или занимайтесь спортом, чтобы отвлечься и снять стресс.

### На экзамене

- 1 Успокоить волнение помогают дыхательные упражнения с акцентом на выдох или задержку дыхания.
- 2 Сосредоточьтесь только на экзамене. Как только собеседование начнется, сконцентрируйте всю свою энергию только на нем.
- 3 Следите за временем в течение экзамена. Периодически смотрите на часы, чтобы убедиться, что вы не уделяете слишком много времени одному вопросу.
- 4 Вспомните, что делаете это не впервые. Это не первое собеседование, до этого были пробные экзамены. Такие же задания вы уже выполняли много раз за 9 лет в школе. Ничего страшного не происходит.
- 5 Сядьте удобно. Неудобная поза может отвлечь от работы. Постарайтесь почувствовать себя комфортно, это поможет.