

# **Как сдать экзамен без волнения: как держать нервы в узде**

Сегодня я решила затронуть проблему, от которой нет универсального решения. Как вы уже поняли из заголовка, речь пойдет о том, как научиться сдавать **экзамены без волнения**. Многие студенты сильно волнуются при сдаче экзамена. И, как показывает практика, редко это приводит к чему-то хорошему. Обычно материал начинает забываться, путаться. И в результате, даже то, что вы вчера знали на отлично, сегодня можете попросту не вспомнить. Я хочу поделиться несколькими методами, которые помогают держать себя в руках и не позволять эмоциям взять верх.

## **Так что же вас беспокоит?**

Говорят, чтобы перестать о чем-то беспокоиться, нужно об этом поговорить. Понятно, что перед экзаменом вы вряд ли сможете найти желающего выслушать то, что беспокоит его самого. Поэтому, если есть время, возьмите листок бумаги и напишите все свои волнения, переживания и мысли, связанные с экзаменом. Получится своеобразный эффект разговора, и вам станет легче.

## **Спокойствие. Только спокойствие**

Успокойтесь. Глубоко дышите животом. Вспомните, как вы занимались в семестре. Подумайте о стопке книг и тетрадей, проштудированных за время подготовки к экзамену. Вы действительно думаете, что ничего не знаете? Ай, да бросьте!

## **Не забывайте, что преподаватель – тоже человек**

Не бойтесь преподавателей. Строгий экзаменатор тоже когда-то был студентом и также дрожал на экзаменах. Постарайтесь понять, что отметки за экзамен – это показатель его работы. Преподаватель просто хочет увидеть, чему он научил, а не испортить жизнь как можно большему количеству студентов. Поэтому никто никого не будет целенаправленно «валить». Нет, бывают, конечно, «трудные случаи». Бывают даже «особо трудные случаи». Там спасет только хорошая подготовка. Да и то не всегда.

## **Отвлекитесь от реальности**

Подумайте о чем-то другом, не имеющем прямого отношения к экзамену. Вспомните, жизнь не остановится на этом экзамене. В ней есть много нужного и интересного

## **Хорошая подготовка**

Однако самым надежным способом сохранять спокойствие на экзамене – это отличное знание предмета. Если вы действительно хорошо разбираетесь в предмете и знаете куда больше, чем его название, имя-отчество преподавателя и цвет учебника, то волнение и страхи отпадают сами собой.