

## Как перестать волноваться перед экзаменами?

Справиться с волнением и стрессом перед Централизованным экзаменом (ЦЭ) или Централизованным тестированием (ЦТ) можно, используя простые рекомендации:

1. Подготовьтесь заранее, - чем лучше вы подготовитесь, тем увереннее вы будете себя чувствовать на экзамене. Изучите материал, повторите ключевые моменты, но только не в ночь перед самым экзаменом. Перед таким ответственным событием надо дать мозгу хорошо отдохнуть и выспаться, а не пытаться выучить все за одну ночь.

2. Справиться с волнением и стрессом непосредственно перед самым экзаменом поможет простая техника дыхания. Вдыхайте в течение 5 секунд, выдержите паузу в 5 секунд и выдыхайте еще 5 секунд. Длительность можно увеличивать, но задерживать дыхание больше чем на 10 секунд не стоит. Это поможет вам успокоиться и сосредоточиться на экзамене. Кстати, с помощью дыхательной техники можно не только снять напряжение и расслабиться, но и улучшить концентрацию на экзамене.

3. Позитивное мышление поможет поддержать положительный настрой на экзамене и увеличить вероятность успеха. Сфокусируйтесь на положительных мыслях, а не на своих страхах и сомнениях. Подумайте о том, что экзамен – это возможность показать свои знания, а не испытание или суд над вами. Подходите к нему с позитивным настроем и уверенностью в своих силах.

4. Дайте себе запрет на обсуждение ожидаемых результатов экзамена и на сравнение результатов, которые могут быть у вас или у кого-то еще. Не сравнивайте себя с другими: сосредоточьтесь на своей работе, а не на успехах или неудачах других. Помните, что вы уже сделали все возможное для подготовки и можете довериться своим знаниям и умениям.

6. Помните, что экзамен - это всего лишь одно из многих испытаний в вашей жизни, и не стоит допускать, чтобы он определял вашу ценность или ваше будущее.

Важно помнить, что волнение перед экзаменом естественно, и им можно управлять с помощью правильного подхода. Не бойтесь обратиться за помощью и поддержкой к родителям или друзьям, преподавателям, если вы чувствуете, что волнение мешает вам успешно справиться с испытанием.

Также если ребенку нужна психологическая помощь, можно позвонить на номер телефона доверия.

### **Телефоны доверия (психологической помощи) в г.Гомеле:**

— 8 (0232) 40-18-98 телефон Центра здоровья молодежи «Юность» Филиал №3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г.Гомель, ул. Быховская, 108, каб. 109.

— 8 (0232) 31-08-86, 31-08-87, +375 (44) 767-78-27 телефоны Центра, дружественного подросткам «Подросток» ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г.Гомель, ул. Мазурова, 10в.

*Психолог отдела общественного здоровья,  
Василина Смолян*