**Памятка для обучающихся**

# **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** | **На экзамене** |
| **1.**Переключайте себя с тревожных мыслей на конкретные занятия, возвращайте себя в настоящий момент | **1.**Успокоить волнение помогают дыхательные упражнения с акцентом на выдох или задержка дыхания ные упражнения с акцент а выдох или задержку дых ния |
| **2.**Спите достаточное количество времени, чтобы восстановить силы перед занятиями и экзаменом. | **2.**Сосредоточьтесь только на экзамене. Как только собеседование начнется, сконцентрируйте всю свою энергию только на нем |
| **3.**Правильно питайтесь. Не переедайте и не голодайте, все это отразится на качестве сна и общем состоянии | **3.**Следите за временем в течение экзамена. Периодически смотрите на часы, чтобы убедиться, что вы не уделяете лишком много времени одному вопросу |
| **4.**Настраивайтесь на позитивное отношение к учебе. Настрой-половина дела, дайте себе установку на успех | **4.**Вспомните, что делает 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.**Следуйте расписанию: установите ежедневный график обучения, подготовки и отдыха | **5.**Сядьте удобно. Неудобная поза может отвлечь от работы. Постарайтесь почувствовать себя комфортно, это поможет |
| **6.**Делайте перерывы во время учебы. Перегрузка так же губительна, как и отсутствие подготовки |  |
| **7.**Медитируйте, чтобы расслабиться, или заниматься спортом, чтобы отвлечься и снять стресс |  |

\