

### Рекомендации учащимся для экзаменов

1. соберите всю информацию о порядке проведения экзамена, экзаменаторах, процессе экзамена и темах на экзамене.
2. Составьте долгосрочный план, а также планы на каждый день. Не забудьте внести в план перерывы и время для приятных занятий.
3. Позаботьтесь о рабочем материалах и материалах для экзаменов.
4. Подготовьте рабочее место таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться
5. Начните с упражнений, мотивирующих ваши мысли о том, что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.
6. Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении согласно вашему плану.
7. Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
8. Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления
9. Осваивайте навыки расслабления.
10. Делайте перед сном упражнения на расслабления

### День перед экзаменом

1. Проведите этот день не над учебниками, а занимаясь чем-то расслабляющим.
2. Подготовьте одежду и все то, что вы должны взять с собой на экзамен.
3. Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться совершенно спокойно не спеша.
4. Представьте себе ещё раз, как вы на следующее утро спокойно идёте на экзамен, и если возникает страх, то как вы его успешно преодолеваете.

### День экзамена

1. Начните день с расслабляющих упражнений в кровати
2. Очень легко, но питательно позавтракайте.
3. Избегайте слишком большого количества кофе, никотина и колы, поскольку они могут привести к перевозбуждению.
4. Сделайте упражнение на дыхание перед вдохом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».
5. Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы предсказывать разного рода катастрофы.