

## **Общие краткие советы: как справиться с экзаменационным стрессом**

### **Поверьте в себя.**

Вы бы не смогли обучаться, если бы у Вас не было на то способностей. А это значит, что если Вы проведете достаточно времени и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то Вы обязательно его сдадите, без лишнего волнения и беспокойства.

### **Не пытайтесь быть совершенным.**

Пытаться всегда быть успешным и тянуться к звездам – это прекрасно. Но при этом необходимо придерживаться баланса. Думая, что получая оценку меньше «отлично» означает провал, Вы тем самым возводите для себя горы бесполезного стресса. Необходимо всегда стараться делать все хорошо, но не забывать, что никто не может постоянно оставаться совершенным.

### **Планируйте и предпринимайте последовательные шаги для преодоления проблем.**

Если Вы что-то не понимаете в материале, то расстройством и стрессом Вы не избавитесь от проблем. Необходимо решать их в корне, следуя советам, преподавателя или попросив помощи у товарищей.

### **Не держите все в себе.**

Ища поддержки у друзей и делаясь с ними своими проблемами, Вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

### **Смотрите на все в перспективе.**

Экзамены могут казаться Вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей Вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

**ПОДГОТОВКА К ЕГЭ**

### **Планируйте и предпринимайте последовательные шаги для преодоления проблем.**