**Как побороть страх перед экзаменами?**

Волноваться перед экзаменом учеников заставляют примерно одни и те же страхи: слишком много работы, я не успею, не понимаю темы и не смогу подготовиться, я учу и повторяю, но в голове ничего не укладывается. В статье разберем подробнее каждый страх и расскажем, как преодолеть боязнь и тревожность.

*Страх 1. Я не смогу выучить столько вопросов*

Большой объем работы пугает. Чтобы снизить тревожность, разложите большую задачу на более мелкие. Сравним экзамен с огромной пиццей, ваша цель — съесть все куски. Однозначно это пугает. Но представьте, что вам нужно съесть только кусочек, эта задача кажется уже реальной и не такой сложной. Поглощая один билет за другим, вы сможете постепенно освоить весь материал. Рассчитайте, сколько времени у вас есть на подготовку, составьте расписание, когда вы будете учить билеты, и распределите блоки тем по дням. Четкое планирование помогает избавиться от страха и лучше подготовиться к экзамену.

*Страх 2. Я повторяю, но ничего не могу запомнить*

Часто ученики читают текст, выделяют главное, рисуют схемы, делают карточки, но это не всегда помогает хорошо запомнить материал. Попробуйте после изучения каждой темы проходить проверочный тест, также может помочь метод интервального повторения. Эта методика основана на том, чтобы заучить новую информацию, повторяя данные через определённое время для лучшего усвоения. Как это выглядит? Например, вам нужно запомнить исторические даты для сдачи экзамена. Заучите слова, отдохните, через 1 час сделайте первый повтор. Следующий повтор спустя 8 часов. Третий повтор через 24 часа. Следующий повтор через 3 дня. Пятый повтор через 7 дней.

*Страх 3. Я переживаю, остался один день*

За день до экзамена лучше всего расслабиться, отдохнуть и перезагрузить мозг. Настраивайтесь на лучшее, проговорите себе, что вы хорошо подготовились, все темы разобрали и сможете ответить на вопросы. Если напряжение не спадает, перечитайте еще раз билеты. Так вы удостоверитесь, что действительно готовы.

*Страх 4. Утро перед экзаменом, я волнуюсь*

Сфокусируйтесь на повседневных делах: позавтракайте, соберите рюкзак, подготовьте одежду. Повторите вопросы, в которых сомневаетесь, чтобы чувствовать себя увереннее. Думайте о том, что вы уже писали контрольные и сдавали другие экзамены. В прошлый раз все прошло успешно, значит и сегодня вы получите хорошую оценку.

*Страх 5. Я не могу сосредоточиться на вопросах*

Из-за стресса вначале может показаться, что вы ничего не помните. Но не стоит паниковать, посмотрите вопросы и начните отвечать на самые простые. Так вы сможете размяться и справиться с волнением. Если экзамен устный, то выпишите план ответа на листок, чтобы упорядочить мысли и не запутаться в информации.

Снять напряжение перед экзаменом и перестать бояться поможет дыхание. Закройте глаза, начните глубоко и медленно дышать, через несколько вдохов вы почувствуете расслабление и снижение тревожности.