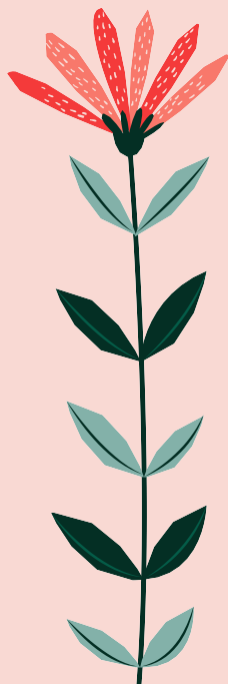


# Как да се справиш със стреса свързан с изпитите?

*Изпитът като предизвикателство*



**Важно е да разбереш какво означават тези изпити за теб. Какво би означавал за теб успехът или провалът.**



## Преди изпита

**Внимателно планирай и организирай изпитните материали. Следвайки например следната аритметика:  $X$  са страниците, които трябва да прочетеш,  $Y$  е времето, което ще ти отнеме прочитането на една страница, следователно  $X$  умножено по  $Y$  е времето, за което ще се подготвиш адекватно за даден изпит. Планирайки времето си по този начин ще можеш да се подготвиш за всеки предстоящ изпит.**

## Преди изпита



Имай предвид, че всеки учи и разбира с различно темпо.

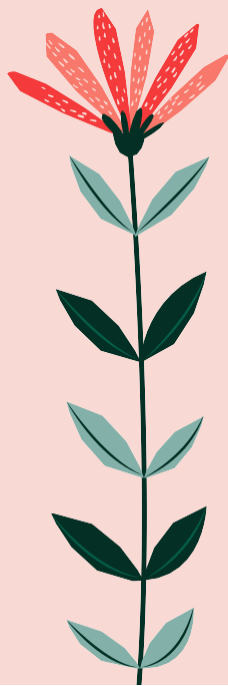
Така че бъди искрен със себе си и се увери, че отделяш достатъчно време за учене.

В деня преди изпита отдели време за почивка, разходки, разговори с приятели, хубав филм. За един ден няма да можеш да научиш всички неща, които си пропуснал до този момент.



# Преди изпита

В дните преди изпита  
направи преговор на  
наученото. Самата  
мисъл, че ще те изпитат  
на материал, който не си  
учил, може да бъде  
стресираща.

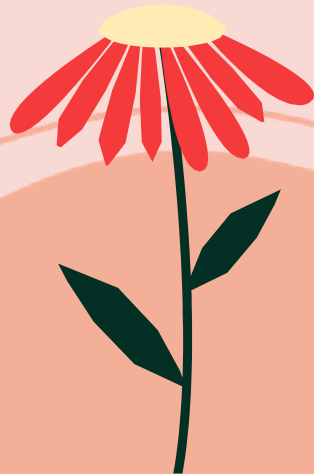


Не оставяй преговора за последния  
момент.



# Преди изпита

- По време на ученето си позволявай кратки почивки.
- Проверявай наученото с приятели или съученици, задавайки си въпроси един на друг.
- Замени негативните мисли като "Няма да се справя" с позитивни: "Ще се справя, независимо колко ме е страх" или "Подготвих се добре, всичко ще е наред".
- Съветите от познати ще помогнат, но наистина е много важно да откриеш собственото си темпо и да разбереш какво ти помага или не.





**Опитай да обясниш на родителите,  
учителите и приятелите си как може да ти  
помогнат да намалиш стреса.**

**Не стой до късно през нощта преди  
изпита, за да си сигурен, че си достатъчно  
свеж и отпочинал.**

**Не забравяй да се храниш, защото това е  
твоего гориво.**



# Напиши от какво те е страх преди изпит и ще се почувстваш по-добре

Американски експерти намериха изненадващо средство срещу стреса свързан с изпитите.



Вместо да мислиш за материала, върху който ще те тестват, седни и опиши на лист хартия страховете си. Прибери някъде листа и си кажи, че после ще мислиш за това. Така по-добрият резултат ти е гарантиран.

# Фрази, които помагат за подобряване на психичната кондиция:

- « Мога да съм спокоен! »
- « Подготвих се за изпита цяла година и сега съм уверен в себе си! »
- « Притежавам добра памет, ще се справя! »
- « Ще се опитам да бъда съсредоточен, за да се справя добре! »
- « Аз съм сигурен в собствените сили! » и т.н., съобразна това, което считаш за необходимо да подобриш в психичното си функциониране.

## Фрази, ориентирани към конкретния момент:

- **“В този момент аз мога да си спомня всичко!”**
- **“Сега съм в състояние на пълен душевен покой и концентрация!”**
- **“Сега мога да достигна оптимума на интелектуалната си активност!”** и т.н.

Изключително важно е в моментите на вътрешно произнасяне на фразите да се опиташ да бъдеш максимално спокоен и отпуснат.

# В деня на изпита

- Събуди се рано, хапни, пригответи всичко, което ще ти е нужно за изпита и бъди навреме за изпита.
- Опитай да се концентрираш, без да се напругаш.
- Чети внимателно въпросите и организирай времето си (разпредели го така, че да стигне за всички въпроси)
- Пиши на чернова, за да подредиш мислите си.
- Ако зацikliш на определен въпрос продължи към следващия, и се върни отново към него след като приключиш с всичко останало.
- 





**-Опитай се да оставиш малко време за да прегледаш отговорите, които си дал.**

- Ако се паникьосаш по време на изпита не бързай да се отказваш. Припомни си симптомите на стреса, и че независимо колко са изострени, изчезват след няколко минути.**
- Мисли положително: справил си се с изпита, усилията, които си вложил са дали резултат и всичко ще е наред.**

# Точно преди изпита

**Седни удобно на чина.**

**Отпусни тялото си.**

**Опитай за момент да не мислиш за предстоящия изпит.**

**Затвори за малко очи и се опитай да СИ КАЖЕШ  
НАУМ:**

“В момента съм спокоен .”

«Концентрирам се.»

“Сигурен съм, че знам необходимия материал”

“Мога да си спомня всичко, което ми е необходимо. ”



**Помни, че след  
изпитите те очаква  
едно незабравимо  
лято.**



**ЖЕЛАЕМ ТИ  
УСПЕХ!**