

## Накануне экзамена.

1. Один день перед экзаменом оставляется, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом – пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом.

2. Непосредственно перед экзаменом можно представить ситуацию во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями», и обязательно так, как хотелось бы, чтобы все произошло при успешной сдаче.

3. Если очень страшно, можно использовать прием, называемый «доведение до абсурда»:



– представляем все самые страшные подробности и ужасные последствия экзамена. Такое предельное усиление страха приводит человека к мысли, что бояться, в сущности, нечего;

– или же представляем преподавателя в виде мультяшного или сказочного героя.

4. Прекратить подготовку необходимо вечером. Следует совершить прогулку, умыться, хорошенько выспаться.

5. По дороге на экзамен неврдно просто пролистать учебник.