Одной из причин является страх перед будущим. В своем воображении студент рисует «ужасную картинку провала». Мозг человека так устроен, что он не различает опасность воображаемую и действительную. Проходит выброс адреналина в кровь, выброс гормонов стресса. Идет внутренняя мобилизация. В норме, мобилизация, конечно же, необходима. Селье называл это Эф-стрессом. НО излишняя «накрутка» приводит к истощению.

Что необходимо предпринять:

- 1. **Дать внутреннее право на ошибку**. Как в фильме герой говорил, что экзамен это всегда пращдник!!! Экзамен лучше воспринимать как ситуацию для проверки, как испытание своих сил. Дмть себе право на ошибку! НЕ бояться падать, ошибаться.
- 2. Занять правильную внутреннюю позицию!!! Быть учеником, учиться. Ведь есть разница между тем, чтобы бить идеальным формальным студентом и учеником. Позиция ученика дает возможность сохранить свою самоощенку и выплыть из любой, казалось бы провальной ситуации. Ученик делает из всего свои выводы и извлекает занния и пользу, образовывается!
- 3. **Формировать позитивный образ «сдачи экзамена»**, тем самым успокоимть свою психику!
- 4. Тезисно подготовть материал по каждому вопросу по несколько предложений.
- 5. **Доверять себе**! в состоянии расслабления у нас появляется творческость, легкость, спонтанность. Включается качественная сторона сознания, что дает возможность оперировать информацией, лежацей в «бессознательном».
- 6. **Включить «говорилку» спонтанную речь**. И ваше бессознательное извлечет весь услышанный материал лекции!