

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 прашдник!!! Экзамен лучше воспринимать как ситуацию – для проверки, как испытание своих сил. Дать себе право на ошибку! НЕ бояться падать, ошибаться.
2. **Занять правильную внутреннюю позицию!!!** Быть учеником, учиться. Ведь есть разница между тем, чтобы быть идеальным формальным студентом и учеником. Позиция ученика дает возможность сохранить свою самооценку и выплыть из любой, казалось бы провальной ситуации. Ученик делает из всего свои выводы и извлекает знания и пользу, образовывается!
3. **Формировать позитивный образ «сдачи экзамена»,** тем самым успокоить свою психику!
4. **Тезисно подготовить материал по каждому вопросу по несколько предложений.**
5. **Доверять себе!** в состоянии расслабления у нас появляется творчество, легкость, спонтанность. Включается качественная сторона сознания, что дает возможность оперировать информацией, лежащей в «бессознательном».
6. **Включить «говорилку» – спонтанную речь.** И ваше бессознательное извлечет весь услышанный материал лекции!