

Почему я боюсь экзаменов? МКОУ "Батурицкая СОШ им. И. И. Важенкина" утешитель 11 класса Бутовой Анастасии

Иногда часто боюсь экзаменов из-за страха прибавить его. Однако, я не боюсь их, и вот почему.

Во-первых, у меня есть уверенность в своих знаниях. Я старательно готовлюсь к экзаменам, изучаю материал, делаю все возможное, чтобы быть готовым к любым вопросам, которые могут мне попасться.

Во-вторых, я рассматриваю экзамены как возможность проверить свои знания. Для меня это не просто испытание, а возможность показать, насколько я усвоила учебный материал.

Кроме того, я стараюсь контролировать свои эмоции. Я понимаю, что стресс только мешает моей производительности, поэтому я практикую методы релаксации и думаю позитивно, чтобы не допустить негативных мыслей.

И, наконец, я понимаю, что экзамены - это часть учебного процесса, и они не определяют мою ценность как человека. Мои знания и способности не оцениваются только по результатам ЕГЭ; поэтому я не позволяю им определять мою самооценку.

В целом, я не боюсь экзаменов, потому что верю в свои знания, смотрю на них как на возможность роста и контролирую свои эмоции. Экзамены - это всего лишь часть моего образования, и я готова принять любые испытания, которые могут по пути к знаниям и успеху.