

Как не волноваться на экзамене в ГИБДД

Практически каждого ученика автошколы интересует вопрос: **Как не волноваться на экзамене в ГИБДД**, ведь от фактора волнения напрямую зависит результат экзамена. В данной статье я опишу наиболее действенные способы которые помогут вам не волноваться на экзамене в ГИБДД. О том как сдать экзамен в ГАИ с первого раза я уже писал в этой статье [Экзамен в ГАИ. Сдать с первого раза](#)

Существуют различные способы, как побороть свое волнение. Можно конечно принять успокоительное средство, но делать этого не рекомендуется, так как оно затормаживает нервную систему. А во время сдачи экзамена вы должны полностью сконцентрироваться и оперативно принимать решения.

Как же можно успокоиться и как не волноваться на экзамене в ГИБДД?

1. Перед экзаменом тщательно продумайте последовательность своих действий. Сели в автомобиль, отрегулировали зеркало, кресло, пристегнули ремень и тому подобное. Можно нарисовать все действия на бумаге, так вам будет легче их запомнить. Перед сдачей вождения попробуйте представить различные ситуации. Также нужно предусмотреть спорные моменты.
2. Когда будете садиться в автомобиль, вспомните момент из своей жизни, когда вы полностью были в себе уверены, когда осуществили задуманное. Нужно вспомнить такую ситуацию заранее. В этом случае вы почувствуете себя уверенной.
3. Если вы не можете вспомнить подобную ситуацию, то можно представить, что вы выступаете перед публикой, которая вам аплодирует. И в этот момент вы на все 100% уверены в

своих силах. Вам необходимо почувствовать это перед экзаменом. Это ощущение должно быть не секундным, а продлиться, как минимум пять минут, а лучше на время всего экзамена. Поэтому попробуйте дома потренироваться. Такой подход можно применить к различным жизненным ситуациям.

4. Представьте процесс экзамена таким образом: вы спокойно и радостно садитесь в машину, отлично делаете все упражнения, инспектор доволен и говорит, что вы можете получить водительские права в течение одной недели, расписываетесь и выходите из транспорта. После этого вы можете управлять собственной машиной. Вы очень счастливы. Вы должны почувствовать радость от сдачи вождения. Попробуйте прожить данную ситуацию. Во время экзамена у вас должен быть позитивный настрой.
5. Слишком серьезно относиться к экзамену не нужно. Ведь это не такое важное событие. Вам нужно только сесть в автомобиль, порулить и выйти. Инспектор не так страшен, поэтому бояться его не стоит. Если не сдадите, то не переживайте, в следующий раз у вас обязательно все получится.
6. Наверное, все люди замечали, когда чего-то сильно хочешь, то это получается с трудом. А если легко отнестись к ситуации, то все получается само по себе. Поэтому к экзамену нужно проще относиться.

Надеюсь данная информация кому ни будь пригодится, и вопрос «Как не волноваться на экзамене в ГИБДД» на сегодня закрыт. Удачи Вам на экзамене!