

Психологическая подготовка к экзаменам

Экзамен – ситуация, которая у большинства людей связана с сильным физическим и эмоциональным напряжением. Другими словами – это просто стресс.

Как легче преодолеть экзаменационное испытание?

Специалисты советуют:

1. Развивайте уверенность в себе.
2. Планируйте свое будущее независимо от результатов сданного экзамена. Плохо сданный экзамен – это не конец света, это также позитивный опыт, возможность проанализировать свои неэффективные действия и избежать их в будущем.
3. В последние дни перед экзаменом старайтесь чрезмерно не переутомляться. За день до экзаменов работайте не больше чем 8 часов, иначе на сдачу экзаменов энергии у вас не останется. Научитесь расслабляться, делайте паузы в работе, слушайте спокойную музыку.
4. Обратите внимание на приметы чрезмерного стресса, который может вызвать неадекватную реакцию организма на поведение в сложной ситуации. Это - потеря аппетита или переедание, бессонница и постоянное чувство утомления, головная боль, плаксивость без всякой причины во время подготовки к экзаменам. В связи с этим необходимо принять меры по преодолению стресса. Напряжение хорошо снимается творческими занятиями в свободное время - рисованием (даже если вы рисуете плохо), можно сходить на выставку, в театр. Хорошо помогают занятия спортом, бассейн, массаж.
5. Впечатлительным, тревожным ребятам желательно потренироваться сдавать экзамен заранее,
6. Накануне экзамена.
За ночь до экзаменов постарайтесь хорошо выспаться. По дороге на экзамен, не думайте про него. Если вы почувствуете, что тревога преодолевает, то вам, возможно, поможет следующее упражнение. Подумайте, вспомните, представьте себе то место, где вы чувствовали себя наиболее комфортно – это, может быть берег моря, парк, поле в цветах. Постарайтесь почувствовать мелкие детали.

На экзамен старайтесь одеться в удобную, аккуратную одежду.

Старайтесь, чтобы она не была новой, потому что неизвестно, как вы в ней будете себя чувствовать.