

Як подолати передекзаменаційний стрес

Корисні поради від психологів:

1. Шукайте допомоги: запитайте у Вашого викладача як найбільш ефективним способом підготувати себе до іспиту і як вести себе під час іспиту.
2. Влаштовуйте собі короткі перепочинки під час підготовки до іспиту. Якщо Ваш мозок втомився, він не зможе запам'ятати нічого більше.
3. Плануйте свій час.
4. Відведіть достатній час на сон; харчуйтеся розумно.
5. Займайтеся фізичними вправами – прогуляйтеся, бігайте, займайтеся спортом або будь-якою фізичною активністю, яка приносить Вам задоволення.
6. Залишайтеся позитивно налаштованим – не думайте про майбутнє або про можливий провал.
7. Налаштуйтеся на перемогу і будьте готові зробити максимально від Вас залежне.
8. Будьте пильні – якщо Ви відчуєте себе нездоровим, поговоріть з ким-небудь про своє занепокоєння.
9. Не будьте занадто розслабленим! Невеликий стрес навіть корисний, так як змушує Вас готуватися інтенсивніше.
10. Якщо Ви займаєтеся ввечері, не лягайте спати відразу після навчання. Ваш мозок буде продовжувати аналізувати інформацію і нескоро заспокоїться. Краще влаштуйте собі невелику вечірню прогулянку. Займіться чимось розслаблюючим і заспокійливим, перейдіть на інший клопіт.
11. Після іспиту привітайте себе за ті речі, які Ви зробили правильно; витягніть корисне з того, що Ви могли б, на Вашу думку, зробити краще і починайте підготовку до наступного випробування.
12. Робіть розумно – якщо обговорення складеного іспиту з друзями засмучує Вас – не робіть цього! Забудьте про складений іспит! Що пройшло, того не змінити і виправити.