

Психологическая подготовка к экзаменам

Все мы, так или иначе, проходили период экзаменов. Чтобы этот жизненный этап остался позади без потерь для здоровья, важно не только предметно, но и психологически подготовиться.

Что делать ни в коем случае нельзя:

- 1) Нить, что не получится, и при этом ничего не делать;
- 2) Трястись при мысли о предстоящем, лихорадочно просматривая материал;
- 3) Умирать за подготовкой, не позволяя себе отдыхать.

Что надо делать:

- 1) Принять тот факт, что если нужный балл не будет достигнут, максимум ужасного, что случится с Вами – это передача предмета.
- 2) После того, как самое ужасное осознано, самое время понять, что страх неудачи мешает подготовке и действительно ухудшает Ваш результат. Не надо бояться ошибок, их не совершает только тот, кто ничего не делает (в случае с экзаменами это худшая из ошибок, к сожалению);
- 3) Поставьте себе цель: сколько баллов для Вас минимально допустимо? Если 70% – это один вариант работы, если 100% – совсем другой.
- 4) Проанализируйте свои оценки за весь период обучения, определите проблемные темы;
- 5) Узнайте, что Вас ждет. Какова процедура экзамена.
- 6) Решайте тесты. Много. Но не бездумно, а анализируя свои ошибки, выявляя слабые места, не дайте пробелам шанса остаться;
- 7) Обязательно отдыхайте!
- 8) Спать тоже нужно подольше, чем обычно (оптимально 9 часов). Во сне мозг проводит серьезнейшую работу с памятью;
- 9) Пройденный ранее материал имеет неприятное свойство: он забывается под напором новой информации. Вынимайте старое с задворков памяти, не давайте мозгу решить, что это уже «ненужная» информация;
- 10) Больше пейте чистой воды, кушайте фрукты, овощи и кисломолочные продукты.

У Вас все получится!