

Рекомендации психолога для подготовки к экзаменам

1. Составьте план на весь период подготовки и на каждый день. Не забудьте в план внести перерывы и время для приятных занятий.
2. Позаботьтесь о рабочих материалах для экзаменов.
3. Подготовьте своё рабочее место, таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
4. Начните с упражнений, мотивирующих ваше воображение. Подумайте, что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.
5. Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении, который вы совершите согласно вашему плану.
6. Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
7. Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.
8. Делайте перед сном упражнения на мышечное расслабление.
9. Очень легко, но питательно позавтракайте.
10. Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь!»
11. Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы, предсказывать разного рода неудачи.
12. Страх перед экзаменом – это тоже привычка. Она может быть изменена только соответствующей тренировкой. К сожалению, нет лёгкого пути к успеху. Поверьте нам, если бы он существовал, мы бы вам, ни секунды не сомневаясь, о нём рассказали.

Желаем вам успеха в ваших предстоящих экзаменах!