

А теперь несколько рекомендаций о том, как лучше готовиться к экзаменам:

Лучше повторять пройденное почаще, но более мелкими порциями. Составленный вами план повторения должен быть реалистичным, и не забывайте включать в него 15-минутный перерыв. Помните, что внимание начинает рассеиваться уже через 15--20 минут интенсивных занятий, так что делайте перерывы каждый час.

Каждую тему нужно сначала просмотреть и только потом делить на отдельные вопросы для повторения. Хорошо бы систематизировать для себя то, что предстоит выучить. А вот как это сделать, зависит от ваших желаний. Принцип только один: эта система должна вам нравиться.

Главная ошибка при подготовке к экзаменам – запланировать нереально большой объем работы. Не справившись с намеченным, многие студенты вообще перестают готовиться. Делайте только то, что вам по силам, и не забывайте об отдыхе.

Когда вы берете экзаменационный билет, сконцентрируйте на нем все свое внимание и сразу же выделите для себя вопросы, которые знаете лучше прочих. Потом вернитесь к остальным, но прежде чем начинать готовиться, составьте для себя что-то вроде планов ответов. Убедитесь, что правильно поняли вопросы! Множество плохих отметок было получено из-за неверно прочитанных вопросов. И не паникуйте, взяв билет! Паника блокирует способность соображать - вместо этого в голове бьется только одна мысль: "Я ничего не знаю! Я ничего не знаю!». Успокойтесь, даже если на это потребуется 5 минут. Только тогда перечитайте вопросы, сделайте записи и решите, с чего начнете свой ответ. Не допускайте даже мысли, что не знаете ответа ни на один из вопросов.

И последнее. Никогда не сравнивайте себя ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Это контрпродуктивно, потому что вы – это вы, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера. Может быть, вы иногда разочаруете своих родителей, но, как правило, родители бывают довольны, если видят, что вы сделали все, что было в ваших силах. Снова повторю: не взваливайте на свои плечи непосильную кладь – делайте то, что вы можете! Ни пуха, ни пера!

Автор: педагог – психолог Врублевская И.А.

Международный университет «МИТСО»

Отдел по воспитательной работе с молодежью

Как победить стресс перед экзаменами *Советы психолога*



МИНСК 2023

При стрессе, как правило, ощущают сильное беспокойство: вы чувствуете, что не можете контролировать ситуацию и справиться с проблемой.

Симптомы стрессового состояния:

Сильное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита, головокружение. Могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться.

Не тревожьтесь: существуют правила, следуя которым, вы преодолеете стресс. Вот они:

1. Правильно организуйте свои занятия. Не занимайтесь за письменным столом 24 часа в сутки. Через 2--3 часа вы перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни: купите желанный сувенир, посетите любимые места, встретиться с приятным человеком.

2. Как следует питайтесь. Употребляйте мясо, овощи и фрукты! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Исключите спиртное (не то в самый ответственный момент не вспомните, что читали) и отложите все вечеринки на "после экзаменов". Следует также попить витамины.



3. Жизненно необходим полноценный сон. Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная, негромкая музыка, легкий ужин или стакан молока, теплая ванна.

4. Не слоняйтесь без дела. Займите себя чем-нибудь, когда не готовитесь к экзамену. Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами, рисованием или кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. Активно пользуйтесь им.

5. Любите себя. Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в своих силах. Вы должны говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше, чем раньше. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.



6. Не сданный вами экзамен – еще не катастрофа. Помните об этом и настраивайтесь на победу. Многие известные люди пережили массу поражений.

Если вы подвержены экзаменационному стрессу, очень важно помнить, что вы не одиноки. Вокруг вас люди, которые вам обязательно помогут.

Семья. Скорее всего, ваши мама и папа тоже когда-то сдавали экзамены, так что они с удовольствием поговорят с вами о ваших страхах.

Друзья. Чтобы избавиться от тревожных мыслей, достаточно поделиться им с другом или с совершенно случайным человеком. Не забывайте, что все, кто сдаёт экзамены, боятся их не меньше вашего, только об этом не говорят.

Психологи. Можно проконсультироваться с психологом, который поможет справиться с эмоциями. Если вы решили принимать успокаивающие средства, помните, что у многих из них есть нежелательные для вас побочные эффекты. Психологи учат своих посетителей главному – как расслабляться.