

Як успішно скласти сесію

(декілька корисних порад)

П'ять способів усе встигнути повторити, зберігати спокій та успішно вирішити особисті справи:

1. Плануйте завтрашній день. Заведіть блокнотик, у який щовечора записуйте, що вам треба зробити завтра. І обов'язково перевіряйте, чи все із запланованого встигли зробити.

2. Менше дивіться телевизор. Ваше життя набагато цікавіше, ніж життя героїв серіалу. Не забувайте, вам ще потрібно багато встигнути для свого майбутнього! Переконайтесь — життя без телевизора є.

3. Навчіться відпочивати. Відпочинок теж потрібно занести до списку важливих справ. Тільки після доброго відпочинку, прогулянки відновиться ваша розумова працездатність і здатність запам'ятовувати складний навчальний матеріал.

4. Переводьте увагу з одного заняття на інше. Зміна видів робіт усуває одноманітність. Після того, як ви 3 години просиділи за книжками, можете поспілкуватися з друзями або допомогти батькам.

5. Визначте пріоритети. Почніть свій день із вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиште на завтра.

Поради правильного налаштування перед іспитом

Уникайте паніки. Нервувати перед іспитом — це природно, але панікувати — непродуктивно, тому що ви не зможете мислити чітко.

Найшвидший і найбільш ефективний спосіб подолання відчуття стресу й паніки — це заплющити очі й зробити кілька повільних, глибоких вдихів і видихів. Це заспокоїть вашу нервову систему. Одночасно можна проговорити про себе кілька разів: «Я спокійний і розслаблений» або «Я знаю, що зможу це зробити, і зроблю це добре».

Якщо ви відчуваєте у своїй голові порожнечу — не панікуйте! Паніка тільки ускладнить процес згадування та сприйняття інформації. Натомість, спробуйте на хвилину зосередитися на повільному, глибокому подиху. Якщо ви все ж не можете згадати необхідної інформації, переходьте до іншого питання; поверніться до забутого пізніше.

Після іспиту не потрібно марно гаяти час, засуджуючи та критикуючи себе за те, що, на вашу думку, ви зробили не так. Найчастіше власна самооцінка буває найбільш критичною. Привітайте і похваліть себе за те, що зробили правильно; візьміть корисне з того, що ви могли б, на вашу думку, зробити краще, і починайте підготовку до наступного випробування.

Якщо іспити справді змушують вас почуватися нездоровим, турбують або гнітять, не ховайте своїх почуттів. Поговоріть із кимось- це може бути ваш друг або член родини, або викладач. Якщо одна людина не зможе вам допомогти, то зможе інша.

Як скласти іспит

10 корисних порад від психологів

1. Влаштовуйте собі короткі перерви під час підготовки до іспиту. Якщо ваш мозок утомився, він не зможе запам'ятати нічого.
2. Плануйте свій час.
3. Відведіть достатній час на сон; харчуйтеся розумно.
4. Займайтеся фізичними вправами — прогулюйтеся, бігайте, займайтеся спортом або будь-якою фізичною активністю, приємною вам.

5. Залишайтеся позитивно налаштованими — не думайте про майбутнє або про можливий провал.
6. Налаштуйтеся на перемогу й будьте готові зробити максимально від вас залежне.
7. Будьте пильні - якщо ви почуваетесь нездоровим, поговоріть із кимось про своє занепокоєння.
8. Не будьте занадто розслабленими! Невеликий стрес навіть корисний, тому що змушує вас готуватися інтенсивніше.
9. Чиніть розумно — якщо обговорення іспиту з друзями засмучує вас — не робіть цього! Забудьте про складний іспит! Що минуло, того не змінити й не виправити!
10. Невелика фінальна порада. Якщо ви займаєтесь ввечері, не лягайте спати одразу після навчання. Ваш мозок і далі аналізуватиме інформацію й не скоро заспокоїться. Краще влаштуйте собі невелику вечірню прогулянку.

Як поводитися під час іспиту

1. Позбутися хвилювання у перші хвилини іспиту допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте — хвилювання, невпевненість.
2. Не слід лякатися та засмучуватися у першу ж хвилину іспиту, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадуєте й інші відповіді.
3. Якщо не знаєте відповіді, то краще запитання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде потім повернутися.
4. Відповідайте впевнено, чітко формулюйте свою думку, не поспішайте.
5. Повірте в себе, ви обов'язково впораєтесь без зайвого хвилювання, якщо правильно налаштуєтесь.

Здоров'я, успіхів, чудового настрою! Щастя!!!