

Психологическая готовность к экзаменам. Рекомендации для учащихся по преодолению стресса.

- Своими переживаниями необходимо делиться;
- Переключайтесь на занятия, приносящие положительные эмоции;
- Старайтесь высыпаться и правильно питаться;
- Прибегайте к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка);
- Переключайтесь на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела);
- Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему);
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях для себя и окружающих;
- Развивайте в себе навыки саморегуляции и самоконтроля с целью снятия напряжения.
- Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
- Экзамен - это важный этап в твоей жизни, но не последний!
- Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
- В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).
- Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.
- Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).
- Главное перед экзаменом - выспаться!
- Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.
- Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься).
- Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.
- Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу.
- Просто пережди первую растерянность.
- Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять.
- Помни: лучший способ снять стресс - юмор.