

Как подготовиться к экзамену и справиться с волнением?

Автор: Администратор

29.04.2021 08:31 - Обновлено 29.04.2021 08:36

Наступает пора серьёзных испытаний для выпускников - экзамены.

Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует подготовить свое рабочее место. Надо продумать все, чтобы заниматься было удобно, чтобы ничего не отвлекало от занятий, чтобы все необходимое для подготовки к экзамену было под рукой: учебники, пособия, тетради или бумага для записей и другое. Психологи, изучающие влияние цвета на человека, рекомендуют ввести в интерьер цветные «пятна»: желтые, оранжевые, фиолетовые, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

Необходимо продумать порядок подготовки к экзаменам. Желательно составить план, в котором постараться определить объем материала для ежедневных занятий, с учетом имеющегося на подготовку к экзамену времени.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Волнение – это абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие.

Как подготовиться к экзамену и справиться с волнением более подробно смотрите в видеосюжете:

{spoiler title=советы психолога
opened=0}{youtube}rsSEj7dUsXU|640|480|0{/youtube}/{/spoiler}