

## Как подготовиться к экзамену

Скоро экзамены! Дорогие учащиеся, у вас достаточно времени, чтобы к ним подготовиться. А как должна проходить эта подготовка, что нужно сделать, чтобы настроить себя на успешную сдачу экзаменов?

Во-первых, нужно сохранять хладнокровие в любой ситуации;

Во-вторых, правильно использовать резервы своей памяти и ее возможности;

В-третьих, помнить, что чем раньше вы начнете подготовку к выпускным экзаменам, тем лучше.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом — 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.

Одной из самых распространённых проблем, связанных со школьной тревожностью, является проблема перегрузки. Переутомление ведёт к неудачам, а опыт неудач, накапливаясь, рождает страх, неуверенность, эмоциональную нестабильность и новые неудачи

Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации.

Сдача экзамена — лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Готовясь к экзаменам, школьник не должен думать о том, что не справится с заданием. Напротив, ему нужно рекомендовать мысленно нарисовать себе картину триумфа. Это сохранит позитивный настрой на весь период подготовки и сдачи экзаменов. Позитивные установки могут быть такого плана: «я добиваюсь всего, чего захочу», «у меня все получается», «я успешен во всём» и т.д.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать итоговый экзамен. Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен!