

ЯК УСПІШНО ЗДАТИ СЕСІЮ:

ПОРАДИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Іспит – це завжди стрес. Але що нам заважає з ним впоратися?

Підготовка до відповіді на усному іспиті – складний і важливий етап. Від того, що вам вдасться згадати, і буде залежати ваша оцінка. Якщо у вас хороша зорова пам'ять і ви добре підготувалися до іспиту, то сторінка підручника або конспекту лекцій сама спливе перед очима. Треба тільки зосередитись і неодмінно заспокоїтись (Якщо ви схвильовані, то закрийте очі, розслабтеся, згадавши на хвилину щось смішне або приємне).

Для успішнішої тактики виконання письмового іспиту:

1. Зосередьтеся! Поспішайте не поспішаючи! Жорсткі рамки часу не повинні впливати на якість відповідей.
2. Почніть з легкого! Почніть відповідати на ті питання, в знанні яких ви впевнені. Так ви звільнитесь від нервозності, і вся енергія буде спрямована на більш важкі питання.
3. Пропускайте! Треба навчитися пропускати важкі або незрозумілі завдання: у тексті завжди знайдуться такі запитання, з якими ви обов'язково впораєтесь. (Повертайтеся до пропущених питань після того, як відповіли на легкі або прості питання).
4. Читайте завдання до кінця! Інакше можна зробити прикрі помилки в найлегших питаннях.
5. Думайте тільки про поточне завдання!
6. Виключайте! Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати відразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять.
7. Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути пробігти очима і помітити явні помилки.

Перед іспитом рекомендуємо:

- **По-перше**, краще утриматися від прийому заспокійливих засобів і медикаментів – вони гальмують мозкову діяльність і заважають сконцентруватися, тим більше реакція може бути цілком протилежною: почнуть тряситися руки-ноги, в голові – туман.
- **По-друге**, повноцінне харчування. Їжа повинна бути багата білком, який буде живити головний мозок. Отже, сприймати і запам'ятовувати інформацію буде легше. По можливості потрібно урізноманітнити їжу вітамінними продуктами – овочами та фруктами. Вони допоможуть зарядитися бадьорістю і позитивною енергією. Перед самим іспитом з'їжте шоколадку (для роботи мозку) і з впевненістю йдіть. Шоколад – це чудовий

антидепресант: він і смачний, і корисний, та зі стресом допоможе справитись.

У будь-якому випадку, як би не пройшов процес підготовки до іспиту, важливий позитивний настрій. Адже будь-які вершини підкоряються, вірно? Дуже важливо заздалегідь створити позитивний настрій на іспит, який буде стимулювати підготовку до нього. Іспит слід розглядати як своєрідну гру, в якій шансів виграти набагато більше, ніж програти. Згадайте, будь ласка, яку-небудь ситуацію вашого успіху, коли ви, подолавши всі труднощі, вийшли переможцями. Що це за відчуття? Незважаючи на те, що іспит – це, безумовно, серйозне випробування, що вимагає мобілізації всіх розумових і фізичних сил, він між тим дає вам дуже цінну можливість – отримати задоволення від цікавого спілкування з викладачами, відчутти себе компетентним у певній галузі знань, наближаючись до своєї заповітної мрії.

Якщо самотійно ви не в змозі справитися зі своїми хвилюваннями, звертайтеся за порадою та підтримкою до психолога.