

Поради учню перед іспитами

Самостійна підготовка безпосередньо за декілька днів до іспитів, тестування

Поради учням

1. Залежно від психологічного типу учня («жайворонок» або «сова») потрібно максимально використовувати ранковий або вечірній час.
2. Складаючи план на кожен день підготовки, маєте чітко визначити, що саме сьогодні треба повторити або вивчити.
3. Чергуйте заняття та відпочинок — 40 хвилин занять, 10 хвилин перерви (краще у цей час прийняти контрастний душ).
4. Напередодні тестування виспіться. Бажано увечері зробити невеличку прогулянку.
5. Обов'язково налаштуйтеся на сприятливий результат. Ніколи не слід думати про те, що із завданням можете не впоратися.

Поради учням щодо запобігання стресів під час іспитів

1. *Вчіться відволікатись від турбот на певний час.*

Які б не були ваші неприємності, намагайтеся час від часу позбутися неприємних думок. Намагайтеся діяти так, щоб у кожному випадку не передавати свій настрій людям, які вас оточують. Пам'ятайте: які б не трапилися із вами неприємності — життя продовжується.

2. *Іноді потрібно поступитися.*

Вперто наполягаючи на своєму, ми доволі часто буваємо схожі на вередливих дітей. Прислухайтесь до думки опонента, поважайте її з достатнім рівнем самокритичного ставлення до своєї думки. Розумні вчинки не лише корисні, але й викликають повагу оточення.

3. *Не можна бути досконалим у всьому.*

Деякі люди живуть у вічному страху, бо вважають, що вони гірші за інших. Майте адекватну самооцінку своїх здібностей, талантів, можливостей.

4. *Не ставте надмірних вимог.*

Той, хто багато чекає від людей, які його оточують, відчуває роздратування від того, що вони в більшості випадків не відповідають його надмірним вимогам. Ви робите велику помилку, намагаючись перевиховати будь-кого. Перспективи успіху тут мінімальні. Сприймайте людей такими, якими вони є (кожен з нас має право на індивідуальність — і дорослі, і діти).

5. *Не гнівайтесь.*

Привчайте себе до паузи перед можливим спалахом гніву. А під час цієї паузи намагайтеся осмислити ситуацію. У цьому випадку ви встигнете зробити висновок, що гнів не принесе полегшення, а лише спровокує нові неприємності. Найкраще, якщо вам вдасться «розрядитися» не гнівними словами, а за допомогою фізичної роботи чи вправ. Здорова фізична втома поглинає ваш гнів.

6. *Не залишайтеся на самоті зі своїми неприємностями.*

Розповісти доброзичливій і розсудливій людині про свої неприємності означає зробити собі величезну послугу. Поради вашого співбесідника можуть навіть не мати великого практичного значення — важливе його співчуття, участь, зацікавленість. Будьте готові самі виступити в ролі доброзичливого слухача чужої сповіді.