

Рэкамендыцыі па падрыхтоўцы да экзаменаў.

Адно з самых важных выпрабаванняў для любога чалавека- гэта выпускныя экзамены ў школе і практычна адразу ж уступныя экзамены ў навучальныя ўстановы. Як у такі не просты час захаваць працаздольнасць і добры настрой, як падтрымліваць добрую фізічную і псіхалагічную форму.

Неабходна нагадаць , што трывожнасць- натуральны , звычайны стан чалавека ў складанай , назвыгаайнай сітуацыі, і зведваюць яго ўсе людзі. Часта трывожнасць з'яўляецца карыснай. Калі чалавек пачаў хвалявацца, -гэта азначае гатоўнасць арганізма актыўна дзейнічаць, і такія адчуванні нават дапамагаюць на экзамене. Просты прыклад: напярэдадні экзамена «каша» у галаве, нічога нельга ўспомніць, але... варта ўзяць білет, крыху супакоіцца, як усё «усплывае», становіцца чоткім і зразумелым. Аднак тут важны адзін нюанс- у пустой галаве нічога не «ўсплыве» і не з'явіцца. Да кожнага экзамена неабходна рыхтавацца- і чым больш сур'ёзная падрыхтоўка, тым большая будзе трывожнасць.

Але, калі вам здаецца , што хваляванне ці страх перад экзаменам дасягнулі такой сілы, што будуць вам перашкаджаць, і вам рэкамендуюць выпіць таблетку, гэтага нельга рабіць ні ў якім разе. Эфект ў такой сітуацыі можа быць прама процілеглы чакаемаму. Лепш за ўсё справіцца з хваляваннем самастойна , без пабочнай дапамогі.

