

«КАК НАСТРОИТЬСЯ НА ЭКЗАМЕН»

Пора сдачи экзаменов у некоторых выпускников уже началась. И конечно самым трудным является – это справиться с нервами и эмоциями. В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Учёными доказано, что лёгкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Не стоит переусердствовать и подвергать свой организм подобным нагрузкам. Чтоб такого не происходило, несколько советов и рекомендаций, как справиться выпускникам с ситуацией.

Как правило, причиной стресса является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.