

# Психологическая подготовка к экзаменам

Каждому, кто хоть раз сдавал экзамены, известно, что у преподавательского стола происходит не только проверка знаний, но и трудная, часто требующая мобилизации всех умственных и душевных сил проверка личности.

**Экзамен** – наиболее сложная стрессовая ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, к его личностным качествам, к его психической устойчивости. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит.

Конечно, главным условием успешной сдачи экзамена была и остаётся хорошая предметная подготовка. Но кроме этого важным критерием успеха на экзамене является эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, несмотря ни на что.

## *Итак, как подготовиться психологически?*

- ✓ Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели.
- ✓ Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие.
- ✓ Постараться сначала запомнить то, что даётся легко, а потом переходить к изучению трудного материала.
- ✓ В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, общайтесь с интересными людьми, помогите тем, кто особенно нуждается в вашей заботе, любви, ласке