

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ИТОГОВОМУ СОБЕСЕДОВАНИЮ



Избавься от неопределённости

Тревога возникает из-за того, что мы не знаем всё про сам экзамен и экзаменационные материалы. Мы начинаем додумывать, пытаемся предугадать, что будет, но это только усиливает волнение. Чем больше реальных фактов ты прояснишь, тем меньше места в голове останется для фантазии. И тревоги, соответственно, тоже.

TIPS FOR RELIEVING STRESS



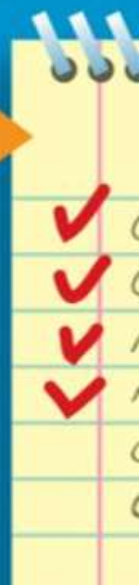
Exercise:
Find something you enjoy and do it each day!



Get at least 7 hours of sleep each night.



Make a task list and mark each thing off as you go.



Структурируй знания

- 1 — Не справляюсь вообще
- 2 — Справляюсь более или менее, надо повторить
- 3 — Справляюсь хорошо

Такая классификация поможет реалистично оценить уровень твоей подготовки. А ещё она направит работу в нужное русло – так ты поймёшь, какие темы западают и что нужно повторить.





Прислушайся к себе

1

Не сравнивай себя

Не сравнивай себя с другими – у каждого свой темп обработки информации и усвоения нового материала.

2

Найди комфортный для себя темп

Найди комфортный для себя темп и трудись в нём.

Организууй пробный экзамен

Засеки время

Засеки время, выбери соответствующие задания и создай себе условия, как на экзамене.

Получи более полную картину

Так ты получишь более полную картину того, что именно тебя ждёт.

Уменьши волнение

Твоё волнение уменьшится, потому что делать что-то во второй раз всегда проще, чем сталкиваться с новым и неизведанным.



Не забывай про отдых

1 Забыть про режим питания и сна

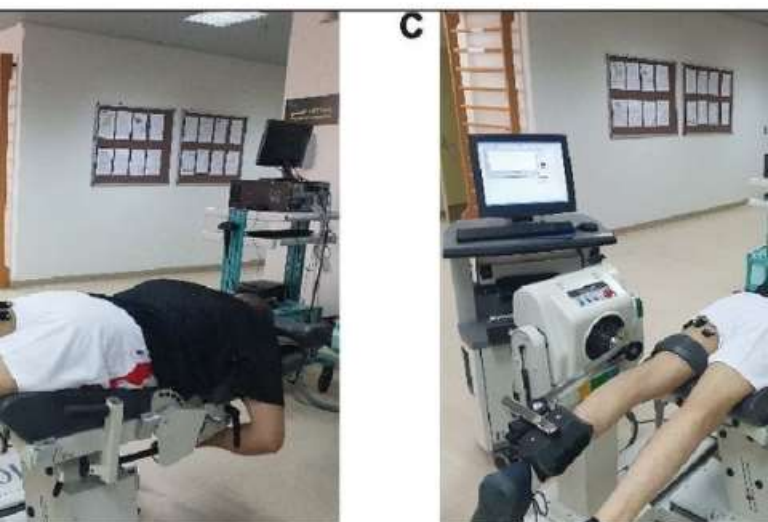
Так ты рискуешь израсходовать все силы к экзамену.

2 Сделай маленькое физическое упражнение

Если чувствуешь, что устал, сделай маленькое физическое упражнение, сходи погулять с собакой или перекуси.

3 Вернись к работе

А потом вернись к работе.



Проведи вечер и ночь перед экзаменом

1 — Хорошо отдохни

2 — Выспись

Память, внимание и мышление лучше функционируют после отдыха.



CRASH COURSE STARTING FROM 21ST MARCH



+2 SC INTEGRATION STARTING FROM 14TH MARCH

POV: Exam Se Ek Ghante Pehle Pass Hone Ki Tayyari Karta Hua

Me

Friend

BALASORE-8984251720
BARIPADA-9040732895

BISWASCLASSES.COM

Представь худший исход

Не так страшен

Наверняка окажется, что он не так страшен, как ты его себе представляешь.



Настрой себя правильно

1 Позитивные установки

Позитивные установки и правда успокаивают нас и повышают уровень работоспособности.

2 Негативные установки

Если мы говорим себе: «У меня ничего не получится!», то мы не ждём хорошего результата и меньше стараемся.



Представь успех

Выходишь с экзамена

Представь, как ты выходишь с экзамена, получив высший балл.

Думаешь

И думаешь: «Пфф, и из-за этого я так сильно переживал?!».