

Скоро сесія!

Як підготуватися до успішного складання заліків та іспитів?



Кожна екзаменаційна сесія супроводжується емоційною напругою і хвилюваннями.

Одним із найкращих способів зменшення стресу є відчуття впевненості у знаннях. Відводьте достатньо часу на підготовку до іспиту та перегляд матеріалу. Це допоможе вам почуватися більш впевнено перед іспитом. Користуйтеся техніками, що допомагають боротися з хвилюваннями, наприклад, глибоке дихання або прогулянки на свіжому повітрі.

!!! Не вживайте заспокійливих засобів. Так, вони зменшують відчуття тривоги, але зрештою можуть негативно вплинути на вашу розумову діяльність та загальмувати процес мислення. Не забувайте, що хвилювання перед іспитом є нормальним відчуттям, яке можна контролювати. Уникайте думок про можливу невдачу та негативні наслідки. Замість цього фокусуйтеся на позитивних аспектах, будьте впевнені в собі, довіряйте собі.

У процесі підготовки та проходження сесії психологи рекомендують дотримуватися таких правил:

1. **Плануйте свій час.** Складіть розклад, що включає вивчення матеріалу, відпочинок та інші обов'язки. Сформууйте свій розклад таким чином, щоб мати достатньо часу на підготовку до кожного іспиту.
2. **Вивчайте матеріал систематично,** починаючи з тем, які вам найбільше потрібні й подобаються. Створіть список питань або тем, котрі необхідно вивчити, та відзначайте те, що вже опанували.
3. **Залишайтеся зосередженим.** Під час вивчення матеріалу уникайте того, що заважає сконцентруватися на навчанні. Наприклад, за можливості вимикайте телефон, або використовуйте спеціальні програми для блокування сайтів, які розсіюють вашу увагу.
4. **Піклуйтеся про здоров'я під час підготовки до іспитів.** Спійте достатню кількість годин, добре харчуйтеся та ведіть активний спосіб життя.
5. **Робіть перерви на відпочинок.** Під час підготовки до іспитів важливо періодично відпочивати. Залишайте час на розваги та заняття, які ви любите, щоб зменшити стрес. Тут важливо не перегинати палицю і пам'ятати, що більшість часу все ж необхідно навчатися, а до улюблених справ зможете повернутися після здачі сесії.
6. **Повторюйте матеріал.** Під час підготовки до іспитів і заліків відводьте час на повторення вивченого матеріалу. Повторення допоможе закріпити знання та збільшить імовірність успішного складання іспиту.
7. **Використовуйте допоміжні джерела.** Якщо маєте проблеми з розумінням тої чи іншої теми, спробуйте використовувати підручники, відеолекції, практичні завдання або онлайн-курси. Додаткові матеріали можуть допомогти вам краще зрозуміти складні теми та отримати корисну практику.
8. **Практикуйтеся з тестами і питаннями для перевірки знань, які радять викладачі,** або пошукайте самостійно такі ресурси.
9. **Спілкуйтеся з викладачами.** Якщо маєте запитання або виникають проблеми з матеріалом, не соромтеся звернутися до своїх наставників.

10. ***Не забувайте про позитивний настрій.*** Навіть у складні моменти намагайтеся мислити позитивно і будьте мотивовані кінцевим результатом. Налаштовуйтеся на те, що зможете досягти мети.