

Итоговое сочинение!

Психологи рекомендуют.

⌚ Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

⌚ Экзамен – это важный этап в твоей жизни, но не последний!

⌚ В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).

⌚ Пиши шпаргалки, которыми **НЕ будешь пользоваться на экзамене!** Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.

⌚ Главное перед экзаменом – выспаться!

⌚ Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства. Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).

⌚ Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.

⌚ Помни: лучший способ снять стресс – юмор.

Упражнение для тренировки внимания

Упражнение «Юлий Цезарь»

Упражнение направлено на тренировку распределения внимания. В его основе

одновременное выполнение нескольких действий.

Инструкция: Перемножьте в уме 36 на 24. Одновременно записывайте на листе бумаги

хорошо известное стихотворение.

Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги умножайте 36 на 24.

Читайте вслух незнакомый текст, одновременно выполняя в уме какие-либо вычисления.

Переписывайте из книги текст, одновременно производя вычисления в уме.

Делайте то же самое, но у громкоговорящего приемника, телевизора.

Делайте то же самое, но попросите окружающих задавать Вам вопросы. Отвечайте на них, не прекращая переписывать текст из книги.

Упражнения для тренировки памяти

Упражнение «Вечерний взгляд назад»

Упражнение направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение

эмоционального равновесия.

Инструкция: Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до

настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм.

Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя

читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы

родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от

окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.