

Психологічні підказки випускникам освітніх закладів

- Кожен день варто виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зняти емоційну напругу і втому. В день складання іспиту або зовнішнього тестування такі вже звичні вправи допоможуть швидко побороти хвилювання.
- Позбутися хвилювання у перші хвилини допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте хвилювання, невпевненість.
- Запорукою підтримання інтелектуальної форми є гарна фізична форма, тому займайся фізкультурою. Ось короткий комплекс, який допоможе протягом хвилини відновити працездатність і створити робочий настрій. Кожна вправа виконується протягом 8-10 секунд.
 - ✓ Обертайте очима, намагаючись якомога більше побачити навколо себе. Шість разів за годинниковою стрілкою, шість разів – проти, і очі швидко „зкинуть” втому.
 - ✓ Сядьте прямо, покладіть руки на потилицю. Зробивши глибокий вдих, якомога міцніше притисніть голову до долонь і відпустіть.
 - ✓ Продовжуючи сидіти прямо, візьміться руками за сидіння стільця і підніміть плечі якомога вище. Затримайтесь на декілька секунд і опустіть плечі.
 - ✓ Поставте лікті на стіл, покладіть підборіддя на долоні, глибоко вдихніть і, зберігаючи шию прямою, міцно притисніть підборіддя до долонь.
 - ✓ Сидячи за столом, притисніть витягнуті руки одну до одної.
 - ✓ Сидячи на стільці, піднімайте поперемінно прямі ноги з витягнутими пальцями.
- Перш, ніж починати роботу, треба усвідомити, що саме ти повинен зробити, скільки це має забрати часу, визначити порядок роботи.
- Плануючи графік роботи, пам'ятай, що найвища продуктивність праці настає через 20—30 хв. після початку роботи. Найскладніші завдання доцільно виконувати саме тоді. Простіші й цікавіші – наприкінці. Проте, якщо тобі важко, починай роботу з цікавішого.

- Починай роботу, відпочивши. Найкращий відпочинок – 1,5-2 год. сну або прогулянка, спорт, допомога батькам по господарству.
- Першу годину можна працювати без перерви, а далі необхідно робити 5-10-хвилинні перерви через кожні 40-50 хв. напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи.
- Якщо якесь завдання не можеш виконати одразу, не розгублюйся – спробуй повторити через якийсь час.
- Пам'ятай: перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто вірить у себе.