

Рекомендации психолога при подготовке к экзаменам

1. Анализ.

Чтобы начать правильно организовывать свое время, следует проанализировать привычный распорядок дня: сколько занимает дорога, учеба, питание, отдых, занятия спортом и т.п.

2. Планирование.

Во избежание непредвиденных ситуаций стоит составлять план на день или даже неделю. Обозначив дела, которые необходимо обязательно выполнить в указанный срок, можно вносить изменения в распорядок дня без ущерба первостепенным задачам, оставляя время на отдых.



3. Расстановка приоритетов.

Правильная расстановка приоритетов позволит грамотно распределять время на основные и второстепенные задачи.

4. Концентрация.

Взявшись за какое-либо дело, не стоит отвлекаться на такие привычные для нас занятия как, например, просмотр новостной ленты соцсетей и мессенджеров. Лучше на некоторое время отложить гаджеты в сторону, если они не используются непосредственно для работы.

5. Отдых.

Конечно, хочется успевать все и сразу, но не стоит забывать и про отдых. Перегрузки организма могут привести к ухудшению самочувствия и даже проблемам со здоровьем.



6. Мотивация.

Когда человек замотивирован на успех, то и результат принесет больше удовольствия, и время пройдет быстрее. Вполне достаточно позволить себе любимое лакомство после выполнения задачи – и процесс покажется более увлекательным.

