

Экзамен- это для многих людей экстремальные ситуации.

Естественной реакцией организма на стрессовую ситуацию неопределенности (какой билет достанется, какую оценку получу и т. п.) является мобилизация всех сил: концентрация внимания, максимальное извлечение из памяти заученного материала, готовности к неожиданностям, умение улавливать реакцию экзаменатора, не пасовать при неудачах. Однако бывает и так, что возбуждение, мобилизация сил происходит настолько сильно и доминирующей становится мысль: «Я ничего не помню, я не сдам этот экзамен!»... Как же экзаменуемому не нервничать, логично организовать свой ответ, эффективно использовать свою память, правильно осваивать материал при подготовке к экзамену, выступлению, при выполнении домашнего задания. Психологами предлагается несколько советов по устранению тревожности при сдаче экзаменов.

Читаем [далее...](#)