Завершується навчальний рік, наближається пора державної атестації, зовнішнього незалежного оцінювання знань, і кожен учень прагне зробити все можливе, щоб отримати високий результат. У багатьох молодих людей слово іспит викликає таку кількість негативних емоцій, що на переживання стану тривоги витрачається більше сил, ніж безпосередньо на підготовку та здачу екзамену.

Як же підготуватися до випробувань найбільш ефективно, не витрачаючи зайвого часу та енергії?

Та як діяти на самому іспиті, аби продемонструвати свої найкращі сторони?

Відповіді на ці питання почуєте у рубриці «Поради психолога».

<https://www.youtube.com/watch?v=bnL0ItaebTo>