**Советы психолога учащимся, сдающим экзамены**

Китайская мудрость гласит: «К вершине горы ведут разные тропинки». Поэтому пусть советы, которые мы предлагаем Вашему вниманию, помогут открыть для Вас новые горизонты Вашего успеха!

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации.

Экзамены - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

***Советы психолога учащимся, сдающим экзамены:***

• Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

• Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

• Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

• Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

• Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

• Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

• Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

• Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

• Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

• Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Можно использовать некоторые методы, чтобы совладать со стрессом:

Экзаменов боятся все. Первое желание - наглотаться успокаивающих. Но валерьянка, валокордин, не говоря уж о более серьезных средствах, успокаивают не только нервы. Они затормаживают все процессы в организме. В тот момент, когда мозг должен был бы работать на максимальной скорости, он будет ленив. Результат - полное спокойствие при оглашении провального балла за экзамен.

Во-первых, вы можете прокрутить весь экзамен у себя в мозгу. Вот вы успокоились, входите в аудиторию, там вы в спокойном состоянии отвечаете на все вопросы. "Прожив" это в голове, во время настоящего экзамена вы будете чувствовать себя значительно спокойнее и увереннее.

Во-вторых, учите больше, чем требуется, и дольше, чем вам кажется необходимым. У вас должен остаться некоторый запас, который на экзамене поможет легче вспомнить материал и почувствовать больше уверенности в себе.

В-третьих, вы можете успокоиться непосредственно перед входом в аудиторию. Прекратите волнительные панические разговоры с товарищами и вспомните и воспроизведите в мозгу что-то приятное и спокойное, не относящееся к экзамену.

Если вы что-то забыли на экзамене, попытайтесь вспомнить это, используя свободные ассоциации. Запишите первое, что придет на ум по этой теме. Эти слова помогут вам выудить и другие и в конце концов вы сможете извлечь из мозга ответ на ваш вопрос.

***Рекомендации по заучиванию материала***

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

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

1. Начинайте готовиться к экзаменам заранее - за месяц-два до окончания учебного года, ежедневно уделяя этому занятию от получаса до нескольких часов.

2. Заблаговременно составьте план подготовки к экзаменам и следуйте этому плану.

3. Готовясь к устным экзаменам, старайтесь перефразировать основные мысли изучаемых текстов, переводя их с книжного языка на язык собственных мыслей. Этим будет достигаться более глубокое понимание и запоминание материала, исключающее бездумное зазубривание.

4. Лучше всего запоминается информация, которая пропускается через три системы восприятия: визуальную, аудиальную и моторно-чувственную, Поэтому важно при заучивании каких-либо определений, дат, формул представлять их себе образно, а также запоминать на слух и записывать.

5. Старайтесь не допускать мыслей о провале на экзамене, неверия в свои силы, а также состояний беспокойства и тревоги. Для того чтобы избавиться от навязчивых страхов и мыслей о провале нужно сосредоточиться на положительном образе, предварительно построив его. Так, после пробуждения утром и перед засыпанием вечером, а также один или несколько раз днем сосредоточьтесь и вообразите себя в обстановке заданного экзамена. Постарайтесь в воображении увидеть и почувствовать доброжелательных, приветливых экзаменаторов, добрых и уверенных одноклассников, себя в состоянии спокойствия, комфорта, полной уверенности, собранности и энергии. Воспроизводя этот образ, делайте его каждый раз все более ярким и жизненным, И каждый раз сознательно или случайно вспоминая об экзамене, старайтесь переживать по этому поводу только положительные состояния, заложенные в вышеописанный мыслеобраз.

6. Для успешной сдачи экзаменов, как и для выполнения любого ответственного дела необходимо обладать большим потенциалом энергии. Когда потенциал энергии большой, то человек чувствует бодрость, внутреннюю легкость и раскрепощенность, живость, собранность, желание действовать, прилагать усилия, терпеливость и выносливость. Чтобы в процессе подготовки к экзаменам энергетический потенциал не понизился, а, может быть, даже возрос, необходимо соблюдать некоторые правила: а) хорошо высыпаться, особенно в ночь перед экзаменом - для этого стараться ложиться спать не позже двенадцати ночи и вставать не позже девяти утра; б) учебные занятия чередовать с физическими упражнениями, прогулками, работой, играми на свежем воздухе; в) избегать ссор, конфликтов, выяснения отношений и других стрессов; г) не злоупотреблять жирной, мясной, мучной и сладкой пищей, также крепким чаем, кофе, а особенно табаком и алкоголем.

7. Не поддавайтесь искушению осуществлять подготовку к экзамену на речке, озере, в лесу или в поле, загорая, потому что в непривычных условиях качество подготовки будет гораздо ниже обычного.

1. За предыдущие годы учёбы у вас, возможно, уже накопился опыт в сдаче экзаменов. Не нарушайте его и сейчас.

2. Чтобы наиболее эффективно использовать время, отводимое на подготовку к экзаменам, полезно заранее составить план своей работы. Продуктивно человек может заниматься до 8-10 часов в день.

3. Желательно заставить себя просыпаться пораньше и посвящать ранние часы учёбе. Учёные утверждают, что легче всего отчаянно сопротивляющиеся мозги воспринимают информацию с 7 до 12 часов и с 17-18.

4. Для хорошего усвоения материала желательно повторить его не менее 4 раз. Но каждое повторение должно отличаться:

· Первый просмотр материала – общая ориентировка;

· Выявление основных идей текста;

· Повторение наиболее существенных фактов;

· Составление плана и повторение по нему.

5. Необходимо усвоить закон: если не знаешь хотя бы один вопрос из ста, то попадётся именно он.

6. Поспите хотя бы один час днём.

7. Желательно утром до подготовки бывать 30-40 минут на свежем воздухе.

8. Не маловажную роль играет правильное питание.

9. Главное – это подготовить себя морально к освоению большого количества материала.

***Следуя выше перечисленным советам, вы сможете облегчить себе подготовку к экзаменам.***

**Желаем удачи!!!!!**