**Рекомендации психолога по подготовке к экзаменам**

1. При подготовке к экзамену на рабочем месте не должно быть ничего лишнего, мешающего.

2. Перед занятиями проветрите комнату, выключите телевизор, радио.

3. Не рекомендуется заниматься поздно вечером, такая работа менее эффективна, материал не усваивается.

4. Взяв билет, начинайте готовиться с того вопроса, который, пусть совсем немного, но для вас легче. Напишите примерный план ответа. Когда вы это сделаете, то сразу почувствуете некоторое облегчение. Вы как бы освободитесь от нервозности и вся ваша энергия будет направлена на экзаменационный ответ.

5. Удостоверьтесь, что в готовом ответе есть вступление, основная часть и заключение.

6. Вам задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме.

7. Вы ошиблись? Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы заметили ошибку и знаете, как ее исправить, сделайте это. Если вам укажут на ошибку, и вы не уверены в своей правоте, лучше согласитесь. Не бойтесь ошибок! Используя ошибки, учитесь лучше разбираться в усваиваемом материале.

8. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Готовясь к предстоящему экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь. Напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, долгожданного победного ответа. Учитесь ставить конкретные цели и стремитесь к их реализации.

За эпиграф можно взять высказывание: “**В моем словаре нет слова “невозможно**”

 Советы ученику, выпускнику, сдающему экзамены

**Подготовка к экзамена**

1. Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует подготовить свое рабочее место. Надо продумать все, чтобы заниматься было удобно, чтобы ничего не отвлекало от занятий, чтобы все необходимое для подготовки к экзамену было под рукой: учебники, пособия, тетради или бумага для записей и другое. Психологи, изучающие влияние цвета на человека, рекомендуют ввести в интерьер цветовые «пятна»: желтые, оранжевые, фиолетовые, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

2. Необходимо продумать порядок подготовки к экзаменам. Желательно составить план, в котором постараться определить объем материала для ежедневных занятий, с учетом имеющегося на подготовку к экзамену времени.

3. При планировании ежедневных занятий целесообразно учесть ваши индивидуальные особенности, определить, кто вы – «сова» или «жаворонок». В зависимости от этого максимально загрузить утренние или вечерние часы.

4. Составляя план на каждый день подготовки, лучше четко определять, какие разделы предмета вы будете именно сегодня изучать.

5. Определите для себя как целесообразнее в процессе подготовки распределить изучение сложного или хорошо знакомого материала. Проявляйте в этом вопросе гибкость в зависимости от вашей работоспособности в день подготовки.

6. Обязательно следует чередовать работу и отдых. Например, 40 минут занятий, 10 минут – отдых. Во время отдыха желательно смотреть вдаль, например, в окно, особенно на живую природу.

7. Полезно повторять материал по предложенным экзаменационным вопросам.

8. В конце каждого дня подготовки к экзамену, следует проверить, как вы усвоили материал.

9. При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал при помощи составления планов ответа на вопросы, схем, сравнительным таблиц, причем обязательно это делать не в уме, а фиксировать на бумаге. Когда вы записываете план ответа на вопрос, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, то есть, делаете то же самое, что надо будет делать на экзамене. Планы практически полезны еще и потому, что удобно использовать при повторении материала.

10. Никогда не надо стараться выучить весь материал наизусть. Важно понять материал, поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях и понятиях.

11. Перед устными экзаменами ответы на наиболее трудные для вас вопросов хорошо бы проговаривать вслух стоя перед зеркалом, обращая внимание на мимику, жесты, позу. Психологи установили, что чем больше различия в состоянии человека в тот момент, когда он готовится к экзамену (получает информацию) и сдает экзамен (воспроизводит информацию), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Когда вы рассказываете материал при ответе, вы сближаете эти два состояния. Полезно рассказывать ответы на экзаменационные вопросы кому-либо (родителям, друзьям, одноклассникам).

12. Обязательно научитесь хорошо выполнять практические задания. Учитесь объяснять, как вы их выполняли, каким был ход ваших рассуждений.

13. Обязательно посетите консультацию к экзамену, на которой вы сможете выяснить имеющиеся у вас вопросы по экзаменационному материалу, получить рекомендации учителя.

**Накануне экзамена**

1. Оставьте один день перед экзаменом на повторение материала, а перед устным экзаменом – время на то, чтобы пересказать ответы на вопросы кому-нибудь или самому себе.

2. Не следует повторять билеты по порядку. Проведите повторение материала в виде ролевой игры: проиграйте ситуацию экзамена с вытягиванием билетов и ответа на них.

3. Во время этой ролевой игры, осуществляйте подготовку к ответу: запишите план ответа на вопрос, используйте другие формы записи ответа на вопрос (планы-тезисы, тезисы, таблицы, схемы).

4. Откажитесь от вечерних занятий, совершите прогулку и рано ложитесь спать.

**Желаем удачи!**

 **Советы психолога выпускникам.**

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. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

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

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

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

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. 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 пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

**Рекомендации по заучиванию материала**

Главное – распределение повторений во времени.

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 более эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

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.

[**Профилактика экзаменационного стресса**](http://school36.ivedu.ru/files/exm.doc)

**Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзаменов**

Владением информации о процессе проведения экзамена

Пониманием  и поддержкой, любовью и верой в его силы

Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.

Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Участием в подготовке к экзаменам

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.

Проведите репетицию письменного экзаменам. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

Организацией режима (именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.

Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**

1.   Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. **Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей**.

2. **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов**- это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

1. **Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо.
2. **Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
3. **Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
4. **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок**, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
5. **Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
6. **Обратите внимание на питание ребенка:**во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
7. **Помогите детям распределить темы**подготовки по дням.
8. **Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам**. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
9. **Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету**(сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

12.Заранее во время тренировки по тестовым заданиям **приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.** Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

1. **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
2. **Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее**:

· внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

·если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

·если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: **самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

**Семейная психотерапия.**
Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с экзаменами. Такая среда создается следующими приемами:

Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.

Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.

Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.

Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.

**Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка**, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу …».

*Возможность провала становиться для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих.* *Это проверка на право чувствовать себя* *человеком.*

Что бы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется  это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем
(во взаимоотношениях  к себе, в своей самооценке).

*Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций*, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения.("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять делай то-то").

Готовимся к выпускным экзаменам. Советы психолога.

Весь фокус в том, на что ориентироваться...

Мы сами делаем себя или несчастными, или сильными.

Объём необходимой работы в обоих случаях один и тот же.

Карлос Кастанеда

Выпускные экзамены — это время волнений не только учеников, но и их роди­телей, учителей, администрации учреждений образования. Чего следует ожидать при подготовке к выпускному экзамену? Как вести себя окружению выпускника? И как сделать самый важный выбор — выбор профессии? Каждый взрослый чело­век сдавал выпускные экзамены, имеет опыт проживания этой ситуации. Следова­тельно, он может понять, что чувствуют дети в период подготовки к экзаменам.

Выпускные экзамены — это не только контроль знаний, а также испытание характера. Подготов­ка к выпускным экзаменам со­провождается высокими эмоцио­нальными и интеллектуальными перегрузками. В этот период осо­бое значение имеет психологиче­ская поддержка учащихся. В её основе лежат такие механизмы, как понимание, авансирование, доверие, позитивная установка, похвала, сопереживание.

В период подготовки к вы­пускным экзаменам психоло­гическую поддержку оказыва­ют как учителя, так и родите­ли, родственники. Родителям необходимо демонстрировать компетентное участие и готов­ность в любую минуту прийти на помощь своему ребёнку, ве­рить в его успех и говорить ему об этом. Иначе родители могут передать своё напряжение, страх детям. Необходимо, чтобы в се­мье, где воспитывается ученик выпускного класса, царила ат­мосфера благоприятного психо­логического микроклимата. Сле­дует посоветовать родителям не предъявлять завышенных требо­ваний к своим детям, не требо­вать от них делать так, как они считают правильным. Каждый ребёнок индивидуален, то, что поможет при подготовке одному, может повредить другому. Одни учащиеся лучше запоминают ма­териал, когда видят, другие — когда слышат, третьи — когда чертят схемы, составляют опор­ные конспекты. У каждого свой способ повторения.

Выпускной экзамен — это стресс. Разработчик концепции стресса Ганс Селье определяет стресс как неадекватную реак­цию на ситуацию. Эмоциональное напряжение порождает не сама ситуация, а как эта ситуация вос­принимается. Восприятие являет­ся одним из важных когнитивных процессов человека. Если выпуск­ник воспринимает ситуацию эк­замена и думает о ней как о про­вале, то, как правило, появляется чувство страха, тревоги, паники. Возможен ли успех на экзамене, если ученик испытывает страх? Анализируя побуждения к дея­тельности, психологи выделяют два личностных мотива: мотив достижения успеха и мотив из­бегания неудачи (мотив страха). Учащиеся, имеющие мотив до­стижения, используют при подго­товке к экзамену следующие спо­собы: рациональную стратегию, направленную на повышение зна­чимости результата; самоинструк­ции, способствующие удержанию направленности познавательных и эмоциональных процессов на актуальной ситуации экзамена. А учащиеся, имеющие мотив избегания неудачи, используют иные способы: стратегии, обес­ценивающие значимость общей цели, результата, внушая себе «не очень-то и хотелось». Позитивная формулировка цели конструктив­на. Когда учащийся говорит себе: «Я хочу получить высокий балл на экзамене», он понимает, куда двигаться и чего он хочет. Учени­ки, имеющие мотивацию дости­жения, реалистично оценивают свои возможности при постановке целей и задач, стремятся к пре­одолению трудностей и добивают­ся высоких результатов.

Если ученик выпускного клас­са при подготовке к экзамену ду­мает, что поставленная цель будет достигнута при наличии навыков самоконтроля, самодисциплины, то эти мысли приведут к ре­зультату. Наши мысли опреде­ляют наши эмоции, а эмоции — действия. Существует тесная взаимосвязь: мысли - эмоции - действия. В психологии описаны техники, которые помогают со­хранять стрессоустойчивость. Ак­туальна техника рефрейминга — разрыв шаблона. Она позволя­ет посмотреть на ситуацию под другим углом зрения и увидеть в ней другие оттенки. В ситуации подготовки к выпускному экза­мену ученик может систематизи­ровать свои знания, приобрести опыт преодоления стрессовой си­туации, развить те черты харак­тера, которые помогут достигать результата на жизненном пути, в целом мобилизовать интеллекту­альные и эмоциональные ресур­сы организма.

В период подготовки к вы­пускным экзаменам учителям не нужно быть категоричными в оценках достижений, а осо­бенно личностных качеств уча­щихся. Взрослому окружению необходимо направить внимание учащихся на осознание значе­ния экзаменационной ситуации, подчеркнуть ответственность са­мих выпускников за результа­ты, которые повлияют на даль­нейшие перспективы обучения в вузе, техникуме, училище.

А теперь о самой ситуации подготовки к выпускным экза­менам. Родители задают вопрос, стоит ли менять режим дня при подготовке к экзаменам. Не сле­дует радикально менять свой ре­жим дня. Желательно сохранить привычный ритм сна и бодрство­вания. Организм учащихся при­вык в 7 часов пробуждаться, а в 11 ложиться спать. Чтобы не было переутомления, сон должен быть не менее 7-8 часов. Сокра­щение времени, отведённого на сон, не только приведёт к плохо­му психическому самочувствию, вялости, апатии, но и снизит эф­фективность подготовки к Экза­мену. Выпускникам необходимы прогулки на свежем воздухе 1-2 часа, чередование труда и отды­ха. Продуктивным является гра­фик: 40 минут подготовки и 15 минут отдыха, как во время за­нятий в школе. Самые трудные задания выполняются в те часы, когда организм развивает макси­мальную активность. Первый пик активности приходится на 9-12 часов, а второй — на 17-20 часов. Советуем обратить внимание на режим питания. Рекомендуется 4-5-разовое питание.

Интеллектуальная подготовка к выпускным экзаменам имеет свои особенности. Следует под­черкнуть значение самодисци­плины. Как правило, по мнению учащихся, им не хватает време­ни на подготовку. Проводились исследования временного интер­вала относительно подготовки к любому виду деятельности. Вы­явлена закономерность, сколько бы времени не отводилось, его всегда не хватает и достижение цели зависит от правильного рас­пределения времени. Советуем учащимся поэтапно двигаться к поставленной цели, рациональ­но организуя своё время. Подго­товьте письменное расписание, в котором укажите конкретные действия с конкретными срока­ми выполнения. Это поможет из­бежать ненужного беспокойства. Если при подготовке к выпуск­ным экзаменам у вас возникнет ощущение невыполнимости, то запланированный результат и не будет достигнут. Прежде всего думайте о первых шагах к дости­жению цели, оставив в стороне все прочие дела. Важна позитив­ная когнитивная установка: «Я хорошо подготовлюсь и добьюсь прогнозируемого результата».

При подготовке к выпускным экзаменам большое значение имеет наличие умений работать с учебником. При повторении материала обращайте внимание на название тем, они определяют смысловые ориентиры. Акцен­тируйте внимание на выводах и резюме в конце параграфа, раз­дела, на основных понятиях. Та­кое повторение будет целенаправ­ленным и осмысленным. Имеет значение учёт индивидуальных особенностей развития когни­тивных процессов учащихся, индивидуального стиля деятель­ности. Эта система обусловлена индивидуально-типологическими особенностями человека. Ана­литическая стратегия усвоения материала — низкий темп, боль­шое число повторений, малая вариативность заданий, акцент на произвольное запоминание. Синтетическая стратегия — ис­пользование интерактивных форм и методов (повторение в парах, группах), разнотипность заданий, склонность к конструированию и компоновке деталей. Классным руководителям необходимо об­ратить внимание и довести до сведения родителей особенности подготовки учащихся, имеющих слабый тип высшей нервной дея­тельности. Слабый тип нервной системы имеет ученик меланхо­лического темперамента. Слабость нервной системы — это склон­ность к астении, переутомлению. В то же время это мыслитель­ный тип, глубоко проникающий и видящий смысл изучаемого. Эти дети любят работать обстоя­тельно, шаг за шагом выполняя задание, поэтому благоприятны ситуации, требующие последо­вательной, планомерной работы, им легче действовать по шаблону, схеме. Предпочитают при повто­рении материала задействовать внешнюю опору (графики, схе­мы, рисунки). Склонны тщатель­но контролировать результаты. С целью профилактики переутом­ления родителям необходимо кон­тролировать чередование труда и отдыха ребёнка. Не забывайте о расслаблении, переключении на физические действия. Небольшой отдых поможет учащимся сосре­доточиться и с новыми силами приступить к работе.

В момент начала выпускного экзамена, если возникает трево­га, страх, рекомендуем провес­ти дыхательную гимнастику — медленное дыхание со счётом. Советуем учителям и родителям самим успокоиться, так как на­пряжение обязательно передастся учащимся. Надеемся, что наши советы при подготовке к выпуск­ным экзаменам помогут достичь прогнозируемых результатов