**Практические рекомендации для подготовки к экзаменам. Советы психолога**

В настоящее время экзамены в школе сдают не только старшеклассники, но и подростки и даже младшие школьники. Любой экзамен: будь то выпускной или вступительный – представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. С каждым годом значимость этих экзаменов, в том числе и субъективная, становится все выше, а умению сдавать экзамены тоже нужно учиться. . Справиться с волнением в день экзамена практически невозможно, особенно, если этот экзамен первый в жизни или решает дальнейшую судьбу сдающего. Тем не менее, можно несколько снизить уровень стресса и обеспечить себе успех. Психотехнические навыки повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями и т. п

Появляется целое множество вопросов: Как правильно подготовиться к экзаменам? Какие упражнения помогут Вам волноваться меньше? Как правильно вести себя на экзамене? Может ли шоколад помочь Вам все лучше запомнить? Есть ли разница — повторять вслух или про себя? Какой метод наиболее эффективен для запоминания? Давайте попытаемся разобраться с этими вопросами.

**Памятка для учащихся, сдающих экзамены!**

– Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

– Если очень трудно собраться с мыслями, постарайся запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

– Ежедневно выполняй упражнения на снятие усталости, достижению расслабления.

Е**сли глаза устали глаза:**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если глаза устали, значит, устал весь организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

– посмотри попеременно вверх – вниз (25 сек.), влево – вправо (15 сек.);

– напиши глазами своё имя, отчество и фамилию;

– попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.);

– нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

**Режим дня:**

Раздели день на три части:

– готовься к экзаменам 8 часов в день (но не забывай делать мини-перерывы по 10 минут).

– занимайся спортом, гуляй на воздухе, отдыхай.

– спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность сделай себе тихий час после обеда.

**Питание:**

Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Ещё один совет: перед экзаменом не наедайся.

**Место для занятий:**

Организуй правильно своё рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в жёлтой или фиолетовой тональности. Желтый цвет способствует запоминанию, а фиолетовый стимулирует интеллектуальные способности и умственную активность.

***Как запомнить большое количество материала:***

Способ запоминания материала для каждого он будет своим- с помощью  ассоциаций, схем, планов… Все перечисленные методы хороши и они действительно работают. Немалую роль в предпочтении тех или иных методов запоминания играет ведущая модальность человека и доминирующее полушарие мозга. Повторение материала «про себя» неэффективно. Лучше составить план, схему ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме. Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая ответ вслух перед зеркалом. Тогда включается особый вид памяти — речедвигательная, и на экзамене этот материал легко вспомнится.

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши всё, что знаешь, и затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорный пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Очень эффективно, если вы собирётесь компанией и друг другу расскажите, дополните и обсудите ответы на экзаменационные вопросы.

**Идём на экзамен!**

1. Перед экзаменом обязательно выспись. День до экзаменов лучше посвятить сохранению хорошего физического состояния и психологического самочувствия. Не стоит в этот день принимать успокоительные препараты, так как они могут вызвать сонливость или рассеять внимание. Вместо этого лучше позавтракать. Завтрак должен быть достаточно плотным, но не обильным (обильная еда вызывает желание поспать). Шоколад активизирует мыслительные процессы и за завтраком можно съесть несколько кусочков шоколада.
2. Все вещи, которые понадобятся на экзамене – одежду, письменные принадлежности, «талисман» – приготовь заранее, в день перед экзаменом. С собой обязательно должны быть: минимум 2 ручки, карандаш, точилка, стиральная резинка, носовой платок
3. Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайся избегать ярких цветов, вызывающих деталей костюма. Всегда помни о чувстве меры.
4. За день до тестирования постарайся ничего не учить. Если чего-то недоучил, лучше не пытайся. Дай отдохнуть организму.
5. Смело входи в класс с мыслью, что всё получится.
6. Сядь удобно выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. Мысли отгонять не стоит, т.к. это вызовет дополнительное напряжение.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

– сядь удобно

– сделай глубокий вдох через нос (4-6 сек.),

– задержка дыхания (2-3 сек.),

– медленный плавный выдох.

1. Слушай преподавателя внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов о заполнении документов тестирования. Тебе всё объяснят: как заполнять бланк, какими буквами писать, как его кодировать и т.д.
2. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы регламентирующие время, выполнение теста и заполнение бланка. Читай задание до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймёшь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
3. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдёшь в рабочий ритм.
4. Когда приступишь к новому заданию, забудь, всё, что было в предыдущем, – как правило, задания в тестах между собой не связаны.
5. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
6. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься интуиции!
7. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**Практические рекомендации родителям. Как помочь ребенку подготовиться к экзамену**

Задолго до экзаменов обсудите с ребёнком, что именно ему придётся сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, на какие предметы придётся потратить больше времени, а, что потребует только повторения. Познакомьтесь с материалам к экзаменам. Не стесняйтесь признаться ребёнку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

– Договоритесь с ребёнком, что накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние 24 часа должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

– В выходные дни, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребёнку репетицию экзамена. Договоритесь, что у него будет два или три часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, даёте несколько чистых листов бумаги, засеките время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить и обсудить ошибки, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, которые возникли в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

– Следите за тем, чтобы во время подготовки ребёнок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребёнок обходился без стимуляторов (кофе, крепкий чай), нервная система перед экзаменом и так на взводе, но и не стоит принимать успокоительное, т.к. это тормозит психические процессы! Немало вреда может принести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы музыка была без слов.

– Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чём причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

**Методы развития эмоциональной устойчивости**

**Упражнение « Полчаса, которые принадлежат только мне»**

**Суть упражнения:** подарить себе хотя бы полчаса после занятий, для того, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным, подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробуйте вообразить, о чем они думают, расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами или, наоборот, заполните паузу активными движениями: потанцуйте под ритмичную музыку. Главное, чтобы  эти полчаса вы провели исключительно по собственному желанию и чтобы они принесли вам удовлетворение и радость.

**Развитие эмоциональной устойчивости** (методы саморегуляции, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой).

Можно выделить четыре способа саморегуляции:

* релаксация (расслабление),
* концентрация,
* визуализация
* самовнушение.

Основной способ саморегуляции — самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть обличено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы «не» (**я хочу, я могу** и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Но нужно помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому во время сдачи экзамена желательно найти свои собственные способы саморегуляции.