

## ПАМЯТКА

### «Как психологически подготовиться к экзаменам»

Не стоит при подготовке к экзаменам ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями – начни с самого легкого!

#### ***Что делать, если глаза устали.***

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

Итак, выполни два упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево – вправо (15 сек.);
- 2) нарисуй глазами своё имя, отчество, фамилию;
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом – на листе бумаги перед собой (20 сек.).

#### ***Что делать, если ты напряжён и взволнован.***

Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение. Эти упражнения выполняй во время подготовки к экзаменам (так незаметно подготавливается нервная система) и во время самого экзамена.

Сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, т.к. это вызовет дополнительное напряжение.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжёлая». Затем повтори исходную формулу «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз произнеси слова: «Левая рука тяжёлая». Затем повтори: «Я спокоен».

В завершение сожми кисти в кулаки, сделай глубокий вдох и выдох. Затем всё сначала, но «тяжелеть» должны ноги.

Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение. Попробуй освоить несколько несложных приёмов. Сядь удобно.

- 1-я фаза (4-6 сек.): глубокий вдох через нос.
- 2-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания.
- 3-я фаза (4-6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.
- 4-я фаза (2-3 сек.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется в течение 2-3 мин.

И ещё не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.

#### ***Что делать, чтобы лучше запоминать.***

К сожалению, время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый режим повторения даёт хорошие результаты. Попробуйте!

Сначала прочитайте основной учебник. Методом быстрого чтения прочитайте дополнительную литературу при необходимости. На второй день утром, прочитав последние разделы учебника, сразу же приступайте к повторению.

Повторение – это ответы на вопросы экзаменационных билетов. К тексту вы обращаетесь только в том случае, если не сможете вспомнить необходимое, напрягая память в течение 2-3 минут. Закончив первое повторение, отдохните 20 минут и сразу же приступайте к новому повторению по аналогии с предыдущим.

К вечеру второго дня вы закончили очередное повторение. Отдохните. Сделайте физические упражнения. Погуляйте перед сном.

На третий день утром начинайте очередное, третье повторение. Вы его закончите к 15 часам. Отдыхайте до 15 часов следующего дня.

На четвёртый день в 15 часов приступайте к последнему повторению. Закончить его целесообразно к 22 часам и сразу же лечь спать.

На следующий день экзамен. Вас ожидает успех. Нет никаких сомнений.

И ещё, во время подготовки ешьте питательную и разнообразную пищу. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Но перед экзаменом не следует слишком много есть.

### ***Как нужно выглядеть на экзамене.***

Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызвать волну раздражения у экзаменаторов.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

### ***Как вести себя во время устного экзамена.***

Если экзаменатор - человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор - человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживлённой мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Итак. Ты уверен в себе! Ты готов! Ты собран!

Помни, что вера в успех – это половина успеха!

Не спеши отвечать или сдавать свою работу. Отложи её в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят в голову, после того как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать.

Часы консультация  
педагога-психолога

Гончаровой Светланы Владимировны:

**вторник, среда 14.00 –15.00ч.**

**или в любое удобное для вас время по согласованию с психологом**

**Удачи и успехов!**