

## «А вы готовы к экзаменам?»

Еще немного и закончится учебный год. Многие с нетерпением будут ждать лета, предвкушая беззаботные теплые деньки, отдых и развлечения. Но для старшеклассников наступит, пожалуй, самая напряженная пора - ведь впереди экзамены.

В юности опыт серьезных жизненных переживаний еще не так велик, психологической закалки недостаточно, поэтому и экзамен подчас вызывает у многих школьников страх и волнение.

Поэтому всем выпускникам необходимо заранее познакомиться с теми условиями, при которых можно избежать переутомления, поддержать работоспособность, снизить тревожность, волнение, сохранить психологическое здоровье как при подготовке к экзаменам, так и во время его.

Подготовка к экзаменам должна быть комплексной, и охватывать не только учебную подготовку.

Особое внимание необходимо обратить на организацию благоприятных условий и **здорового ритма жизни.**

### **Правило трех «8».**

Умственную нагрузку необходимо чередовать с физической (игры, прогулки). Исключить дискотеки, клубы, конфликты, так как они дают дополнительную нагрузку на эмоции и в избытке, что для психики может обернуться стрессом.

Разделите день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе — 8 часов;
- спи не менее 8 часов. Если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

### **«Жаворонки и совы».**

- «жаворонки» (подготовка к экзаменам утром и днем)

- «совы» (подготовка ближе к вечеру)

### **Учебный материал.**

Необходимо его правильное распределение. В первые дни объем его должен быть больше, в остальные дни должно идти повторение. Любой ученик знает, как он лучше запоминает материал, необходимо использовать это, не экспериментировать.

**Мышление** нужно и можно совершенствовать. Вот несколько правил.

- Хочешь быть умным - научись разумно спрашивать (все открытия сделаны благодаря вопросам «почему?» «как?»), внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
- Свойство сравнивать между собой предметы или явления, замечать их признаки - необходимое свойство мышления.
- Мышление и речь неразрывны. Свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказа другому того, что не до конца понимаете сами.

### **Интерьер.**

Оборудуйте свой учебный стол дома: уберите лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумаги, карандаши. Пока вы не наведете порядок в комнате, порядка в вашей голове не будет!

В психологии считается, что повышению интеллектуальной деятельности способствуют желтые и фиолетовые цвета. Внесите их в интерьер, где вы готовитесь к экзаменам? Это могут быть картинки, коллажи, карандаши и т.д.

### **Эмоции.**

Экзамен – волнующее событие, но волнение тоже бывает разное. Чаще всего оно связано с боязнью неудачи. Необходимо сосредоточиться на только успехе, на его достижении, и ни в коем случае не думать о провале.

Используйте такие формулы самовнушений:

- Я уверенно сдам ЕГЭ.
- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданием.
- Я справлюсь.
- Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, особенно перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут быть спокойными и уверенными.

### **Питание.**

В этот период необходимо регулярное и полноценное питание: калорийное и богатое витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Перед экзаменами не следует наедаться. Не стоит злоупотреблять кофе и крепким чаем, так как с непривычки может возникнуть запредельное возбуждение и даже депрессия.

В экзаменационную пору режим дня часто расстраивается (нарушение сна), из-за сильного волнения. В этот период не стоит злоупотреблять успокоительным и снотворным, так как они зачастую оказывают тормозящее действие, что на экзаменах не желательно.

Не стоит злоупотреблять кофе и крепким чаем, так как с непривычки может возникнуть запредельное возбуждение и даже депрессия.

### **Одежда.**

Экзамен длится несколько часов, поэтому необходимо, чтобы одежда и обувь вызывала дискомфорт. При выборе придерживайтесь спокойных тонов и делового стиля.

**За день до начала экзамена постарайся ничего не делать.** Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

**День экзамена.** Ты готов! Ты собран! Ты уверен в успехе! Помни, что вера в успех – это половина успеха!

Перед дверью экзаменационного класса мысленно скажи себе несколько раз: «Я спокоен! С совершенно спокоен».

### **Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.**

Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты лучше всех, умнее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен».

**Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем** и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

**Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих.** Для тебя существуют только часы, регламентирующие время теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца.

**Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься.** Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

**Оставь время для проверки своей работы** хотя бы для того, чтобы пробежать глазами заметить явные ошибки.

**Не спеши сдавать свою работу.** Отложи ее 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 сдавать экзаменационную работу.

**Поговорите** о пройденном испытании со своими друзьями и самыми близкими людьми – родителями. Они в это непростое для вас время были рядом, а значит, как никто другой, поймут все ваши переживания, помогут разобраться и сделать выводы.

**Желаем успехов!**

Педагог-психолог  
Скворцова Н.С.