***Советы психолога для выпускников.***

***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 адекватно относится к ситуации***, что поможет Вам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена:

* ***Экзамен*** - 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 экзамен***. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**Подготовка к экзамену.**

***Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене.***

***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 активные перерывы*** после 40-50 минут занятий.

***Дома следует оборудовать место для занятий*** (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж).

***Составить план на каждый день подготовки***, четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше. Материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме).

***Для активной работы мозга требуется много жидкости***, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай, полноценно питаться. ***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 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.

**Накануне экзамена.**

***Настраивайтесь на ситуацию успеха***, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но не «зацикливайтесь» на них. ***С вечера перестаньте готовиться***, выспитесь как можно лучше (не менее 8 часов), чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

**Во время экзамена.**

***Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться.*** Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание. ***Пробегите глазами все задание***, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

***Советы психолога для выпускников.***

***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 адекватно относится к ситуации***, что поможет Вам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена:

* ***Экзамен*** - 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 экзамен***. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**Подготовка к экзамену.**

***Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене.***

***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 активные перерывы*** после 40-50 минут занятий.

***Дома следует оборудовать место для занятий*** (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж).

***Составить план на каждый день подготовки***, четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше. Материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме).

***Для активной работы мозга требуется много жидкости***, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай, полноценно питаться. ***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 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.

**Накануне экзамена.**

***Настраивайтесь на ситуацию успеха***, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но не «зацикливайтесь» на них. ***С вечера перестаньте готовиться***, выспитесь как можно лучше (не менее 8 часов), чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

**Во время экзамена.**

***Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться.*** Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание. ***Пробегите глазами все задание***, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

***Внимательно прочитайте задание до конца,*** чтобы правильно понять его смысл.
Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться.

***Начните с легкого!*** Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. ***Помните: всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.***

***Думайте только о текущем задании!*** Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. ***Оставьте время для проверки своей работы***, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

***Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!***

***Практикуйте психотехнические упражнения***, позволяющие управлять своим    эмоциональным состоянием.

**Мышечное расслабление** **«Кинг-Конг»**.

***1.Фаза напряжения.*** Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук - кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

 ***2.Фаза расслабления.*** Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза. Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.

**Дыхательные упражнения.**

**«Растопить узоры на стекле».** Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

**«Вздохи»**. Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

**Концентрация на дыхании.**

Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут. Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите. С каждым вдохом направляйте ваше   дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу. Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен... Я расслаблен...». Повторяя эти слова, вы можете почувствовать, как все больше расслабляетесь.

**Приемы психологической защиты**

***Переключение.*** Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

***Сравнение.*** Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.

***Накопление радости.*** Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость. ***Мобилизация юмора.*** Смех - противодействие стрессу.

***Интеллектуальная переработка.*** «Нет худа без добра».

***Разрядка*** (физическая работа, игра, любимые занятия).

*При необходимости обратитесь к школьному психологу - он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.*

***Желаем успеха!***

***Внимательно прочитайте задание до конца,*** чтобы правильно понять его смысл.
Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться.

***Начните с легкого!*** Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. ***Помните: всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.***

***Думайте только о текущем задании!*** Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. ***Оставьте время для проверки своей работы***, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

***Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!***

***Практикуйте психотехнические упражнения***, позволяющие управлять своим    эмоциональным состоянием.

**Мышечное расслабление** **«Кинг-Конг»**.

***1.Фаза напряжения.*** Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук - кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

 ***2.Фаза расслабления.*** Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза. Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.

**Дыхательные упражнения.**

 **«Растопить узоры на стекле».** Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

**«Вздохи»**. Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

**Концентрация на дыхании.**

Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут. Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите. С каждым вдохом направляйте ваше   дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу. Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен... Я расслаблен...». Повторяя эти слова, вы можете почувствовать, как все больше расслабляетесь.

**Приемы психологической защиты**

***Переключение.*** Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

***Сравнение.*** Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.

***Накопление радости.*** Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость. ***Мобилизация юмора.*** Смех - противодействие стрессу.

***Интеллектуальная переработка.*** «Нет худа без добра».

***Разрядка*** (физическая работа, игра, любимые занятия).

*При необходимости обратитесь к школьному психологу - он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.*

***Желаем успеха!***