**ЭКЗАМЕНЫ??? Готовимся правильно!**

**Как подготовиться психологически?**

* Подготовь место для занятий.
* Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
* Начни с самого трудного раздела, с того материала, который хуже всего знаешь.
* Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
* Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
* Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.

**Режим дня – это очень важно!**

* Раздели день на три части:
* готовься к экзаменам;
* занимайся спортом;
* спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе послеобеденный сон.
* Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние и вечерние часы.
* Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.

**Как запоминать большее количество материала?**

* Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши всё, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов.
* Читая учебник, выделяй главные мысли, как опорные пункты темы. Выписывай их отдельно на маленьких листочках и в последний день перед экзаменом просмотри их еще раз.
* Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
* Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

**Условия поддержки работоспособности**

* Чередовать умственный и физический труд.
* Беречь глаза, делая перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
* Минимум телевизионных передач и игр на компьютере!

**Некоторые закономерности запоминания**

* Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
* При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
* Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
* Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
* Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.

**Как развить мышление?**

* Развивать мышление – это наращивать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
* Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
* Мышление активизируется тогда, когда готовые, стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
* Чем больше число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
* Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления – свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

**Как вести себя во время экзаменов***.*

1. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
2. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то недоучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься».
3. Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма. Ничего лишнего!
4. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя всё получится. Сосредоточься на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их, не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В довершение сожми кисти в кулак.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: сядь удобно, глубокий вдох через нос (4 – 6 секунд), задержка дыхания (2 - 3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе всё объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и листок с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответе которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом билете есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**Как справиться со стрессом**

Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы.

Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

 Во-первых, очень полезны физические упражнения.

Во-вторых, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

Устройте себе сладкую жизнь: очень полезно съесть на завтрак что-нибудь сладкого (но не тяжелого!). Глюкоза, как никогда, нужна вам сегодня. Если же сладости на завтрак не вызывают у вас аппетита, возьмите с собой немного сахара и положите кусочек рафинада в рот перед началом экзамена. Уходя, обнимитесь: поистине магической силой обладает человеческое объятие! Если в момент тревоги, усталости и отчаяния кто-то любящий раскроет вам объятия и прижмет к себе, чудесная энергия вольется в ваше тело и душу. Отсюда, наверное, и пошла эта традиция: обнимать на прощание перед дальней дорогой или приветствуя после долгого пути. Вот и перед экзаменом не забудьте обняться с тем, кто вас провожает, или хотя бы обменяться крепким рукопожатием

**Советы родителям экзаменующегося**.

1. Будьте реалистами в том, каких результатов вы ожидаете от своего ребенка. Не завышайте планку требований. Подчеркивайте все его удачи и достижения и не топчитесь на возможных провалах. Заряжайте своего ребёнка позитивным отношением к предстоящим испытаниям
2. Ни в коем случае не сравнивайте его результаты с успехами родственников и друзей. Не зацикливайтесь на экзаменах вашего ребенка, как если бы это был вопрос «быть или не быть?» Не драматизируйте само событие экзаменационного периода. Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе.
3. В случае яркого проявления стресса обращайтесь к врачу.
4. Избегайте тактики «вознаграждений», обещая в награду за хороший результат на экзамене деньги, дорогие подарки и прочее. Это может привести к тому, что мотивация к учебе как таковой, стремление за счет полученных знаний самому построить свой жизненный успех у молодого человека исчезнет.
5. И самое главное: дайте твёрдо понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества – вне всякой зависимости от академических успехов или неудач.

**«Утро перед «казнью»**

 Как бы замечательно вы ни выспались, переутомление предыдущих дней всё равно, как правило, даёт знать о себе. Чтобы по возможности быстро привести себя в форму можно проделать следующее:

1. Шаги в холодной воде: наберите в ванну немного прохладной воды (по щиколотку). И походите по этой воде, поднимая и опуская ступню. Не так обжигает, как ледяной душ, но освежает замечательно!
2. Если удастся выкроить время для утренней пробежки– совсем здорово! Если не получится, сделайте хотя бы несколько отжиманий и приседаний.
3. Пейте воду! Это простейший способ взбодриться и подпитать себя энергией. Если чувствуете себя вконец измотанным, выпейте медленными глотками стакан воды. Однако не налегайте на кофе: подстёгивая и взбадривая, кофе служит одновременно и дурную службу, так как увеличивающийся за счет кофеина выброс адреналина в кровь может привести к ненужной нервозности и перевозбуждению.

***Психологическая служба гимназии желает вам уверенности, спокойствия***

***и отличных результатов! У вас все получится!***