**Советы психолога учащимся, сдающим экзамены**

Китайская мудрость гласит: «К вершине горы ведут разные тропинки». Поэтому пусть советы, которые мы предлагаем Вашему вниманию, помогут открыть для Вас новые горизонты Вашего успеха!

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 формирование адекватного отношения к ситуации.

Экзамены - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

**Советы психолога учащимся, сдающим экзамены:**

• Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

• Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

• Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

• Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

• Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

• Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

• Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

• Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

• Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

• Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Можно использовать некоторые методы, чтобы совладать со стрессом:

Экзаменов боятся все. Первое желание - наглотаться успокаивающих. Но валерьянка, валокордин, не говоря уж о более серьезных средствах, успокаивают не только нервы. Они затормаживают все процессы в организме. В тот момент, когда мозг должен был бы работать на максимальной скорости, он будет ленив. Результат - полное спокойствие при оглашении провального балла за экзамен.

Во-первых, вы можете прокрутить весь экзамен у себя в мозгу. Вот вы успокоились, входите в аудиторию, там вы в спокойном состоянии отвечаете на все вопросы. "Прожив" это в голове, во время настоящего экзамена вы будете чувствовать себя значительно спокойнее и увереннее.

Во-вторых, учите больше, чем требуется, и дольше, чем вам кажется необходимым. У вас должен остаться некоторый запас, который на экзамене поможет легче вспомнить материал и почувствовать больше уверенности в себе.

В-третьих, вы можете успокоиться непосредственно перед входом в аудиторию. Прекратите волнительные панические разговоры с товарищами и вспомните и воспроизведите в мозгу что-то приятное и спокойное, не относящееся к экзамену.

Если вы что-то забыли на экзамене, попытайтесь вспомнить это, используя свободные ассоциации. Запишите первое, что придет на ум по этой теме. Эти слова помогут вам выудить и другие и в конце концов вы сможете извлечь из мозга ответ на ваш вопрос.

Рекомендации по заучиванию материала

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. 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.

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 перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

ЖЕЛАЕМ ВАМ УДАЧИ!

**Рекомендации психолога для учащихся,  сдающих выпускные экзамены**

1. Начинайте готовиться к экзаменам заранее - за месяц-два до окончания учебного года, ежедневно уделяя этому занятию от получаса до нескольких часов.

2. Заблаговременно составьте план подготовки к экзаменам и следуйте этому плану.

3. Готовясь к устным экзаменам, старайтесь перефразировать основные мысли изучаемых текстов, переводя их с книжного языка на язык собственных мыслей. Этим будет достигаться более глубокое понимание и запоминание материала, исключающее бездумное зазубривание.

4. Лучше всего запоминается информация, которая пропускается через три системы восприятия: визуальную, аудиальную и моторно-чувственную, Поэтому важно при заучивании каких-либо определений, дат, формул представлять их себе образно, а также запоминать на слух и записывать.

5. Старайтесь не допускать мыслей о провале на экзамене, неверия в свои силы, а также состояний беспокойства и тревоги. Для того чтобы избавиться от навязчивых страхов и мыслей о провале нужно сосредоточиться на положительном образе, предварительно построив его. Так, после пробуждения утром и перед засыпанием вечером, а также один или несколько раз днем сосредоточьтесь и вообразите себя в обстановке заданного экзамена. Постарайтесь в воображении увидеть и почувствовать доброжелательных, приветливых экзаменаторов, добрых и уверенных одноклассников, себя в состоянии спокойствия, комфорта, полной уверенности, собранности и энергии. Воспроизводя этот образ, делайте его каждый раз все более ярким и жизненным, И каждый раз сознательно или случайно вспоминая об экзамене, старайтесь переживать по этому поводу только положительные состояния, заложенные в вышеописанный мыслеобраз.

6. Для успешной сдачи экзаменов, как и для выполнения любого ответственного дела необходимо обладать большим потенциалом энергии. Когда потенциал энергии большой, то человек чувствует бодрость, внутреннюю легкость и раскрепощенность, живость, собранность, желание действовать, прилагать усилия, терпеливость и выносливость. Чтобы в процессе подготовки к экзаменам энергетический потенциал не понизился, а, может быть, даже возрос, необходимо соблюдать некоторые правила: а) хорошо высыпаться, особенно в ночь перед экзаменом - для этого стараться ложиться спать не позже двенадцати ночи и вставать не позже девяти утра; б) учебные занятия чередовать с физическими упражнениями, прогулками, работой, играми на свежем воздухе; в) избегать ссор, конфликтов, выяснения отношений и других стрессов; г) не злоупотреблять жирной, мясной, мучной и сладкой пищей, также крепким чаем, кофе, а особенно табаком и алкоголем.

7. Не поддавайтесь искушению осуществлять подготовку к экзамену на речке, озере, в лесу или в поле, загорая, потому что в непривычных условиях качество подготовки будет гораздо ниже обычного.

1. За предыдущие годы учёбы у вас, возможно, уже накопился опыт в сдаче экзаменов. Не нарушайте его и сейчас.

2. Чтобы наиболее эффективно использовать время, отводимое на подготовку к экзаменам, полезно заранее составить план своей работы. Продуктивно человек может заниматься до 8-10 часов в день.

3. Желательно заставить себя просыпаться пораньше и посвящать ранние часы учёбе. Учёные утверждают, что легче всего отчаянно сопротивляющиеся мозги воспринимают информацию с 7 до 12 часов и с 17-18.

4. Для хорошего усвоения материала желательно повторить его не менее 4 раз. Но каждое повторение должно отличаться:

· Первый просмотр материала – общая ориентировка;

· Выявление основных идей текста;

· Повторение наиболее существенных фактов;

· Составление плана и повторение по нему.

5. Необходимо усвоить закон: если не знаешь хотя бы один вопрос из ста, то попадётся именно он.

6. Поспите хотя бы один час днём.

7. Желательно утром до подготовки бывать 30-40 минут на свежем воздухе.

8. Не маловажную роль играет правильное питание.

9. Главное – это подготовить себя морально к освоению большого количества материала.

Следуя выше перечисленным советам, вы сможете облегчить себе подготовку к экзаменам.

Желаем удачи!!!!!

**ПОДГОТОВКА К ЦЕНТРАЛИЗОВАННОМУ ТЕСТИРОВАНИЮ**

Для того, чтобы улучшить тестовый балл, прежде всего надо избавиться от страха перед тестами.

Одна из причин тестофобии - страха перед тестами - известна точно. Она основывается на представлении, что результат по тесту -что-то вроде «пожизненного диагноза» или приговора. Но это ошибочное представление! Особенно по отношению к тестам, измеряющим достижения, в частности, к тестам на общеобразовательные знания: чем раньше выявлены пробелы, чем объективнее их оценка, тем скорее можно приступить к их целенаправленному устранению.

Существуют реальные способы повысить тестовый балл. Причем значительно! Первый из этих способов - усиленное изучение того предмета, по которому предстоит тестироваться: чтение учебного материала, обсуждение его с опытными наставниками, выполнение самостоятельных работ, т. е. весь комплекс необ­ходимой учебной работы. В общем, добросовестно изучать предмет в школе и на дополнительных занятиях.

Второй способ улучшения тестового балла - это основательное знакомство с процессом тестирования. Если вы знакомы с процедурой устного экзамена, потренировались в оформлении сочинения или доказательстве теоремы, то ваши результаты на экзамене от этой подготовки обязательно улучшатся.

Приведем несколько наиболее прямых и универсальных рецептов стратегии подготовки к тестам и тактики их выполнения. Данные рецепты сформулированы в стиле советов опытного тренера ученикам.

Тренируйтесь!

Перед официальным соревнованием, централизованным тестированием,
следует выполнять как можно больше опубликованных тестов просто ради
тренировки. Нельзя научиться хорошо решать тесты, не выполняя их, подменяя эту
практику другими видами контроля и самоконтроля. Эти тренировки не только
приводят к знакомству с типовыми конструкциями тестовых заданий, но и дают
вам другой многообразный опыт самонаблюдения и оптимальной саморегуляции .

Торопитесь!

Тренируйтесь с секундомером в руках. Засекайте время тестов, ограничивайте его. Без подобных ограничений, заставляющих работать в максимально быстром темпе, без имитации соревновательной ситуации, смоделировать тот стресс (напряжение), который вызывает любое тестирование, достаточно сложно.

Пробуйте!

В тренировках применяйте правильную тактику, т. е. следуйте рекомендациям, как правильно решать отдельное задание или тест в целом. Например, не следует дважды перечитывать инструкцию, а нужно сразу познакомиться с вариантами ответов. Тогда содержание ответов прояснит вам, что же именно требуется в инструкции к данному заданию. Это конкретный пример

тактики, которую следует испробовать. Ее можно освоить и эффективно применять, только активно тренируясь в тестировании.

Пропускайте!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тесте всегда найдутся такие, с которыми вы обязательно справитесь, глупо недобрать очков только потому, что вы не добрались до «своих» заданий, застряв на тех, учебный материал которых вам не известен или плохо изучен. Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный ответ, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет концентрировать внимание всего на одном-двух признаках (а это легко), а не сразу на пяти-семи (что гораздо труднее).

Сокращайте выбор!

Если несколько ответов (1—2) из четырех или пяти вариантов кажутся вам совершенно неподходящими, а остальные — подходящими с равной вероятностью, то в этом случае верным будет не пропускать это задание, а стараться выбрать ответ из остальных. Путем такой тактики вы получите больше очков.

Думайте только о текущем задании!

Когда вы видите новое задание(вопрос), забывайте все, что было в предыду­щем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном (уже решенном вами), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить другое задание. Эта установка дает вам и другой бесценный психологический эффект - забудьте о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось вам не по зубам). Думайте том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

Читайте задание до конца!

Спешка не должна приводить к тому, что вы будете стараться понять условия задания по «первым словам» и достраивать концовки в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки (в самых легких вопросах).

Не огорчайтесь!

В любом профессионально подготовленном тесте немало заданий, с которыми вы просто не должны справиться (так запланировано), более того, никто или почти никто не должен выполнить все 100 % заданий! Поэтому нет смысла расплескивать эмоциональную энергию на преждевременную досаду. Даже если вам кажется, что вы допустили слишком много ошибок и просто завалили тест, помните, что очень часто такое ощущение ложно: при сравнении ваших результатов с остальными может выясниться, что другие допустили еще больше ошибок. В итоге вы получите если не самый высокий тестовый балл, то вполне и вполне приличный.

Запланируйте два круга!

Спланируйте среднее время на каждое задание таким образом, чтобы за две трети (максимум три четверти) сеанса пройти все задания по «первому кругу». Тогда вы успеете набрать максимум очков на легких для вас («своих») заданиях, а потом сможете подумать и добрать что-то на трудных, которые вам вначале пришлось пропустить.