***«Экзамены.. Или стресс каков он есть….***

***Готовимся эффективно»***

 ***( советы психолога для учащихся )***



Овладение ситуацией экзамена начинается задолго до самого экзамена. Прежде всего – это подготовка самого учебного материала. Следует помнить, что чем лучше вы знаете и помните материал, тем больше вы уверены в своих силах, а значит спокойнее.

Для этого, во-первых необходимо обратить внимание на правильно организованное рабочее пространство:

 Необходимо правильно организовать **рабочее пространство**. Можно поставить на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Во-вторых, необходимо **подготовиться психологически:**

* начинать готовиться к экзаменам следует заранее, понемногу, по частям, при этом сохраняя спокойствие. Сесть за стол с чистым листком бумаги и записать самые главные, основополагающие вопросы по экзаменационным предметам и примерные ответы на них.
* если очень трудно собраться с силами и с мыслями, необходимо постараться запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
* ежедневно выполняются упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Затем необходимо обратить внимание на распорядок дня.

**Каждый день необходимо распланировать** по часам:

1. готовься к экзаменам 8 часов в день;
2. заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, пойти на дискотеку потанцевать — 8 часов;
3. спать не менее 8 часов; если есть желание и потребность, можно сделать себе тихий час после обеда.

**Планирование:**

Необходимо составить список дел на целый день. В этот список вносят как строго обязательные дела и установить сроки выполнения. При этом учитывается время суток, в которое у вас наибольшая работоспособность. Для каждого человека оно свое. Поэтому важно определить кто вы «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или вечерние часы. В плане на каждый день определяется, что именно сегодня необходимо изучить (либо вечером на кануне, либо утром – кому как удобно).

Теперь можно приступить к проработке вопросов к экзамену. Важно помнить, что лучше заниматься каждый день по часу, чем один раз в неделю, но целый день. Начинать занятия следует с более трудных предметов, оставляя более легкие для вас на конец занятия. Так же надо знать и учитывать **основные закономерности запоминания**:

1. трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. при одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу
4. эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

**Как запомнить больше количество материала?** Самое проверенное средство – написание так называемых шпаргалок. Во-первых, это дает возможность детально проработать материал. Во-вторых, компактно упакует его не только на бумаге, но и в голове. Но пользоваться шпаргалками на экзамене не рекомендуется.

Повторять материал необходимо по вопросам.

После каждого проработанного вопроса делается маленький перерыв. В это время в нашем сознании происходит загрузка прочитанного материала, информация укладывается на место, где она будет храниться до востребования.

Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов.

Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа.

Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках.

Необходимо составить личную «классификацию», которая похожа на матрешку, в которой все элементы достаются друг из друга. Лучше всего представить эту систему в виде графика, таблицы или рисунка, и желательно в цвете, чтобы хорошо запомнилось.

В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Но помните! Человек – это не машина, у нас есть свои ограничения в приеме и переработке информации, которые накладывает на нас природа. Поэтому необходимо учитывать и некоторые **условия поддержания работоспособности:**

После 2-3 часов работы нужно делать длительные перерывы – на 30-40 минут. Это время лучше провести на свежем воздухе и желательно с физической нагрузкой, чтобы дать отдых мозгу за счет работы мышц. Чередование умственной и физической нагрузки – это ваша профилактика усталости как во время подготовки, так и во время сдачи экзамена. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

Необходимо беречь глаза, делая перерыв каждые 20 -30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль). Приведем примеры некоторых упражнений, которые можно использовать для **предотвращения перегрузки работы глаз**:

Выполняются два любых упражнения:

— смотрим попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию:

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуй квадрат, треугольник— сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

**Стимуляция познавательных способностей** поможет расслабиться и на время отвлечься от кропотливого труда:

1. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в меж пальцевой плоскости. Потом меняем руки.
2. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Успехов на экзаменах!