

## **Рекомендации педагога-психолога для подготовки к экзамену.**

1. Начиная подготовку к экзаменам, полезно составить план на каждый день подготовки. Дело в том, что формула: «немного позаниматься» чаще всего не работает – вы либо перегружены, либо использовали день для подготовки не в полном объеме.

2. Желательно объективно оценивать свои знания и верить в себя. Обычно человек рисует себе страшные картины, но на самом деле это обычный рабочий процесс.

3. Соблюдайте принцип чередования: 40 минут работы, 10 минут отдыха. Например: полейте цветы, помойте посуду, сделайте зарядку.

4. Подготовка к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно: опыт показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их остается в голове.

5. Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку, принять душ. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу. Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность. Перед экзаменом важно как следует выспаться! Для того чтобы без труда уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключите из своего рациона кофе, шоколад, колу.

6. Желательно не пить перед экзаменами слишком много чая, кофе и газированных напитков. Кофеин возбуждает мозг и делает его невосприимчивым к информации. Лучше съесть апельсин, банан или грецкие орехи. Многие студенты знают о приливах сил после шоколада. Некоторые запасаются на период сессии шоколадками, но эффект бодрости от него кратковременный и длится примерно полчаса.

7. Перед выходом из дома нанеси на виски или запястья несколько капель эфирного масла лаванды, базилика или мяты, обладающего успокаивающими свойствами. Можно также капнуть это масло на носовой платок и затем, во время экзамена, периодически вдыхать его аромат.

8. Запрети себе бояться! Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: «Ничего не знаю! Ничего не помню!». Постарайся направить свои мысли в другое русло: «Я долго и целеустремленно работал, я сделал все от меня зависящее, из всего материала я все равно что-то знаю и достаточно хорошо».

9. Можно также проговорить про себя: «Я спокоен и уверен в себе»

10. «Моя память работает хорошо. Я все помню»

11. «Я могу доказать, что много работал и все выучил». Аутотренинг – эффективная техника: мозг прекрасно подчиняется подобными командами.

12. Пишите шпаргалки. Метод, которым пользовались наши дедушки и бабушки, отлично работает и у компьютеризированного поколения NEXT. Я не призываю пользоваться шпаргалками, т.к. в современных условиях видеослежки это чревато удалением с экзамена и аннулированием результатов. Однако, сам процесс написания «шпоры» весьма эффективно помогает снять мандраж. В это время мозг занят делом, поэтому не думает о неудаче. Помимо этого, память структурирует пройденный материал, делая акцент на забытых моментах.

13. Заручитесь поддержкой судьбы. Ритуалы на привлечение удачи имеют довольно давнюю историю и используются студентами во всем мире. Несмотря на неоднозначность подобных примет, они помогают снизить драматизм ситуации.

Кто ясно мыслит, тот ясно излагает. Когда человек волнуется, мысли его начинают путаться.

Волнение может только навредить Вам. На экзамене всегда царит доброжелательная атмосфера. Преподаватель даёт студенту возможность показать свои знания в полном объёме.

Будьте спокойны и уверены в своих силах.

***У Вас всё получится!***