

## СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

В подготовке и сдаче экзаменов всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Однако, излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, ведёт к негативным последствиям. Поэтому важно сформировать адекватное отношение к аттестации. Оно поможет вам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена. Экзамены - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. 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.

### Подготовка к экзамену

- 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 с отдыхом.
- Готовясь к экзаменам, не стоит бездумно заучивать материал. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.
- Сначала подготовь место для занятий (убери лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность).
- Активно работай с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйся следующими методами: отмечай главное карандашом или

маркером; делай заметки; повторяй текст вслух; обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками, родителями, учителями.

- Для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами: метод опорных слов; метод ассоциаций.
- Каждые 40-50 минут делай перерыв. Отдыхай, не дожидаясь усталости.
- Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать.

### **Накануне экзамена**

- Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха.
- В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

### **Во время экзамена**

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, упражнениях для снятия стресса.

- Помни, что всегда есть задания, которые ты в силах решить.
- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!
- Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- Начни с легкого! Начни отвечать на вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

- Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении.

- Забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

- Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти–семи (что гораздо труднее).

- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен. Потом спокойно вернуться и подумать над трудными заданиями, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

- Проверь! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

- Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

## Поговорим о том, как снимать напряжение и волнение

Приведем знакомые всем способы снятия нервно-психологического напряжения и несколько эффективных упражнений:

- Спорт, двигательная активность.
- Контрастный душ.
- Активная деятельность, на которой можно сконцентрироваться, например: стирка белья (руками), мытье посуды. Комкать или рвать бумагу, газетный лист.
- Громко спеть любимую песню.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз. В течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко. Выдох должен в два раза длиннее вдоха.
- Погулять в лесу. Покричать в никуда.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.
- Сжимать рукой воображаемый лимон.
- Бесцельное рисование.
- К правильному дыханию можно добавить формулы самовнушения: «Я — расслабляюсь — и — успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом дыхания.
- Физическая разминка. Разминку можно делать, даже не выходя из-за стола. Для этого нужно сесть на стул, поставив ноги на пол. Спина прямая, руки вытянуты назад. Поднимите руки вверх и досчитайте до десяти. Расслабьтесь и повторите упражнение. Сидя в том же положении, руки вытяните перед собой на уровне плеч. Ладони направьте вверх и от себя. Теперь представьте, что вы толкаете стену, напрягая плечи. Задержитесь в этом положении и посчитайте до десяти. Расслабьтесь и повторите еще раз. Сядьте прямо и возьмитесь руками за сиденье стула. Потянитесь вверх, пока

не почувствуете, что ваш позвоночник распрямился. Представьте, что вас за макушку подтягивают вверх. Посчитайте до десяти, расслабьтесь и повторите упражнение. Продолжайте сидеть прямо и медленно поворачивайте голову из стороны в сторону. Сначала посмотрите за левое плечо, потом за правое. Затем наклоните голову к левому плечу, потом к правому. Выполните это упражнение пять раз и расслабьтесь. Заканчивая разминку, расслабьте все тело. Для этого нагнитесь вперед, положите локти и предплечья на колени, ладони направьте вверх. Опустите голову, закройте глаза, ровно и глубоко дышите в течение минуты. Почувствуйте, как уходит напряжение из шеи, плеч, спины и ног.

- Перекрестные движения помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу. Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А 4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

- Смехом тоже можно «ударить» по стрессу. Малазийские ученые установили, что смех не только продлевает жизнь, но и снимает стресс; улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон.

- Массаж активных точек. Некоторые приемы такого массажа: массаж мочек ушей; надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком; массаж переносицы.

**У тебя всё получится!**