***Консультация психолога***

**Готовимся к экзамену**

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, однако она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой.

Меняйте умственную деятельность на двигательную. Смело отвлекайтесь от занятия на разминки (потянитесь, походите, сделайте пару упражнений).

Дайте отдых глазам (закройте глаза, посмотрите вдаль, в окно, например). Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. После нескольких часов занятий необходимо выйти на прогулку, пообедать, принять душ.

 Соблюдайте режим дня. При усиленных умственных нагрузках необходимо полноценно отдыхать. Если есть возможность спите и днем по 30 минут или 1 час, это позволить хорошо позаниматься вечером. Ночной сон должен быть полноценным: в постели, с открытой форточкой (или хорошо проветренной комнате), без книг и телефона.

 Особо противопоказано при подготовке к экзаменам долго «сидеть» в интернете за просмотром посторонней информации. Это переутомляет нервную систему и снижает способность запоминать нужную информацию.

Также важно вовремя принимать пищу и пить много жидкости (простая вода, травяные чаи, компоты). Такие напитки, как кофе, кола, пепси, лучше перестать употреблять. Они истощают нервную систему.

Вечером, перед экзаменом перестаньте готовиться, примите душ, погуляйте на свежем воздухе, разомните тело. Ложитесь спать в 22.00 – 22.30, чтобы утром встать бодрым, полным сил, с хорошим настроением. Помните, экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

**Полезные приемы при заучивании материала**

 Очень важно активизировать свою память, напрягать её. Например, вы приступаете к очередному вопросу, уровень знаний по нему – средний. Не начинайте сразу читать подготовленный материал. Напрягитесь, вспомните все, что вы уже знаете, пусть с ошибками и пропусками, и только после этого читайте. При чтении нужно быть сосредоточенным на материале, так легче запоминается.

 Далее прочитанный материал нужно повторить. Действуйте так: прочитали изложение (материал по математике) – повторите основные и трудные для запоминания моменты. Перед перерывом на прогулку или обед – повторите самое важное из того, чем занимались полдня. На следующий день начните занятия с воспоминания материала прошлого дня. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Если во время повторения обнаружились «дырки» - сразу посмотрите в свои записи. Через два дня снова повторите материал. Такой способ поможет запомнить надолго.

**В день экзамена**

Перед началом экзамена нужно расслабиться и успокоиться. Если успокоиться трудно, выполните упражнения:

***Аутогенная тренировка (3-5 минут)***

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.

2. Мысленно проговорите «Я спокоен».

3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.

4. «Я спокоен».

5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.

6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».

7. Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

***Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)***

1. (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».

2. (2-3 сек.) Задержка дыхания.

3. (4-6 сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.

4. (2-3сек.) Задержка дыхания.

 После того, как успокоились, используйте универсальные правила для успешной сдачи экзамена.

**Сосредоточьтесь!** Постарайтесь перестать обращать внимание на посторонние предметы и сосредоточьтесь только на тексте задания и часах, регламентирующих время экзамена.

**Начните с легкого!** Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы еще больше успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм.

**Думайте только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

**Исключайте!** 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).

**Угадывайте!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

**Не огорчайтесь!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Запланируйте два круга!** Рассчитайте время так, чтобы сначала пройтись по всем легким заданиям ("первый круг") и успеть набрать максимум очков на них. Потом спокойно возвращайтесь и решайте трудные задания, которые пришлось пропустить ("второй круг").

**Пропускайте!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

**Читайте задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условия задания "по первым словам". Так можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Проверьте!** Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!**