**Подготовка к экзаменам: советы психолога**

Любой экзамен: будь то выпускной или вступительный – представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Особенно велик стресс в случае выпускных и вступительных экзаменов. Подготовка к экзаменам сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками.

Напряжение нарастает из-за:

* *высокой личной значимости будущего поступления в высшее учебное заведение (ВУЗ)*– Обучение в вузе связывается с выбором жизненного пути, построением карьеры, личным успехом и т.п.
* *возникшей угрозы снижения самоценности*– В случае неудачи на экзамене появляется или усиливается негативная установка «Я плохой», «Я глупый», «Я неудачница» и т.п.
* *неопределенности конечного результата*– Даже при достаточной усердной и добросовестной подготовке существует некоторая вероятность не пройти испытания.
* *необходимости повторения, а нередко и освоения, большого объема информации*– Выпускные экзамены требуют достаточно глубоких знаний практически каждого учебного предмета за весь период обучения в школе.
* *дефицита времени*– Недостаток времени возникает из-за необходимости готовиться к выпускным и вступительным экзаменам в очень сжатые сроки.
* *постоянного накопления эмоционального напряжения*– Эмоциональное напряжение, сохраняющееся после сдачи очередного экзамена, усиливает напряженность перед последующим, что приводит к утомлению, появлению чувства опустошенности и беспомощности.
* *высокой ответственности перед педагогами, а также родителями, ближайшими родственниками и друзьями*– Каждый педагог связывает с выпускным классом определенные ожидания, например,все ученики закончат обучение на «хорошо» и «отлично». У большинства родителей также появляются дополнительные ожидания по отношению к детям, их карьере, будущему жизненному успеху и т.п. Многие из них вспоминают собственный успех или неудачу на выпускных экзаменах, собственный опыт карьерного роста.

Успех на выпускных экзаменах связан не только с глубоким знанием учебных предметов. Он во многом определяется высокой самодисциплиной, умением контролировать время подготовки и отдыха, способностью к преодолению эмоциональных и интеллектуальных нагрузок и барьеров. Научиться преодолевать лень, тревогу и усталость можно с помощью несложных приемов,которые предлагают психологи. Их применение помогает:

* ослабить эмоциональное напряжение;
* сохранить хорошее самочувствие и настроение.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСЛАБЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ** – Для ослабления эмоционального напряжения целесообразно использовать приемы и упражнения, направленные на тренировку

* оптимального планирования времени;
* внимания;
* памяти;
* эмоциональной устойчивости.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ОПТИМАЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ВРЕМЕНИ:**

**Упражнение «Слоновая техника» –**Упражнение используется при решении больших и очень больших задач. В основе техники – деление большой задачи на маленькие, каждодневные задачи. Главную задачу следует вообразить в виде слона. Например, при подготовке к экзамену по литературе в виде слона можно вообразить все художественные произведения, содержание которых необходимо знать. Конкретные произведения А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого и т.п. представляются в виде ушей, хвоста, ног, хобота и других частей тела воображаемого слона. Решение маленьких задач, т.е. чтение и анализ отдельных произведений, поможет поглотить «слона» в целом.

*Инструкция:*При выполнении упражнения **«Слоновая техника»** пользуйтесь следующими конкретными правилами:

* относитесь спокойно к большим «слонам»;
* воспринимайте всех «слонов» как захватывающие ваше сознание возможности;
* в своем воображении разрежьте «слона» на маленькие удобные кусочки;
* сосредоточьтесь на задачах дня и «заглатывайте» кусочки каждый день;
* позаботьтесь о том, чтобы съедать одного и того же «слона», пока от него ничего не останется, а затем принимаетесь за другого.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВНИМАНИЯ:**

**Упражнение «Спички» –**Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания и зрительной памяти.

*Инструкция:*Приготовьте коробок спичек и лист газеты (или платок). Возьмите из коробка несколько спичек, не пересчитывая. Бросьте их на стол перед собой. Сосчитайте до трех и накройте газетой.

Спросите себя, сколько спичек Вы бросили? Восемь?

Возьмите из коробки восемь спичек и на открытой части стола разложите их так, как те, что лежат под газетой (или платком).

Проверьте себя: откройте на две секунды лист, исправьте ошибки и проверьте себя снова.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ :**

**Упражнение «Утро» –**Упражнение направлено на тренировку эмоциональной памяти, способности контролировать эмоциональные реакции, спонтанное проявление чувств.

*Инструкция:*Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

1. Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?
2. Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации?
3. Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидятся, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно вспомнить несколько строк любимого стихотворения, любимой песенки, приятные переживания, комплименты в свой адрес и т.п.

Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности».

**Упражнение «Экспресс-сочинение» –**Упражнение направлено на тренировку образной памяти.

*Инструкция:*Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные.

Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: дверь, верфь, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб.

Пример такого сочинения: «Босс встретился со своим другом по кличке «Краб». Намечалась серьезная операция по доставке японских зонтов. Они вошли в лифт новой высотной гостиницы «Грач» и прокрались в дверь своего номера. Раздались звуки марша. Затем по радио передавали, что загорелась верфь и что необходим жгут для оказания помощи».

Постепенно задание усложняется. Пример усложненного задания – написать сочинение из десяти слов, начинающихся с одной буквы, например «п».

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ:**

**Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне»**–Упражнение направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.

*Инструкция:*Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п.

В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ХОРОШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ**

Несмотря на дефицит времени, учащиеся обязаны помнить о своем здоровье. Физическая активность обеспечивается нехитрыми упражнениями. Существует несколько видов физических упражнений, обладающих высоким оздоровительным потенциалом:

* ***Езда на велосипеде***– Этот вид упражнений укрепляет мышцы, предупреждает повреждения суставов.
* ***Ходьба –***Основное преимущество ходьбы как физического упражнения заключается в возможности заниматься в любом месте и в любое время: на улице, в помещении, даже тогда, когда ожидаешь транспорт. Однако надо помнить, что ходьба требует в три раза больше времени для достижения того же эффекта, который дает бег.