**СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**ПО ПОДГОТОВКЕ К ВЫПУСКНЫМ ЭКЗАМЕНАМ**

1.*Готовясь к экзаменам, помни, что всё, к чему ты прилагаешь усилия, ты делаешь для себя.*

*2. Старайся работать за своим письменным столом, это дисциплинирует, не позволяет расслабляться.*

*3. Через каждый час работы делай перерыв. Чередуй умственный и физический труд.*

*4. Намечай план работы на день и старайся его обязательно выполнить.*

*5. Помни: твоя задача не вызубрить, а понять!*

*7. Для лучшего запоминания учебного материала рисуй схемы, пиши шпаргалки, конспекты. Это поможет тебе на экзамене вспомнить изученный тобой материал.*

*8. Используй для выполнения схем цветные карандаши, фломастеры. Яркие цвета, используемые в конспекте, легче вспоминаются.*

*9. Трудные даты для запоминания напиши на небольших листочках и развесь в своей комнате или по квартире. Проходя мимо них по несколько раз в день, ты сам не заметишь, как они останутся в твоей памяти.*

*10.Обязательно посещай консультации, готовь к ним вопросы учителю по существу.*

*11. Bo время консультаций по подготовке к экзаменам не стесняйся задавать учителю вопросы, если тебе что-то непонятно. Консультация - это твоё  время и твоё право задавать вопросы. Экзамен – это право учителя задавать тебе вопросы.*

*12.Экзамен – это первое твоё испытание. Постарайся оставить о себе хорошее впечатление.*

*13.Экзамен – это самопрезентация человека. Постарайся выглядеть так, чтобы экзаменаторам было приятно с тобой общаться.*

*14.Во время экзамена не спеши сразу давать ответ. Подумай, вникни в содержание поставленного вопроса в билете.*

*15.Строй свой ответ системно, логично, не забывай о важных фактах, связанных с вопросом билета.*

*16.Следи за речью, говори убедительно, не допускай повторений.  Правильность речи украшает ответ.*

*17.Ответ на вопрос должен быть полным, содержать ведущие идеи, закономерности, формулы, понятия и иметь логическое завершение в виде заключения или выводов.*

*18.Если ты не прав, не ищи виноватых в других людях. Постарайся в другой раз быть более серьёзным и ответственным при подготовке к экзаменам.*

*19.Умей достойно выходить из самого трудного положения.*

***Удачи и успехов на экзаменах!***

**Подготовка к экзамену**

**Составь план занятий.** Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

**Начни с самого трудного**, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

**Чередуй занятия и отдых,** скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Н**е надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.**Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

**Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.** Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

**Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием,** а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

**Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов**, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**На экзамене**

**Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Передам, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

**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. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Думай 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.

**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 заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

**Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки.

**Угадывай!** 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 огорчайся!** 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.

**«НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЗАПОМИНАНИЯ**

**ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ»**

**КАК ЗАПОМНИТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО МАТЕРИАЛА**

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. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.

5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

**УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ** **ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ**

1. Чередование умственного и физического труда.

2. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).

4. Минимум телевизионных передач.

**ПРИЁМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ**

**ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ**

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

4. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.

5. Интеллектуальная переработка «Нет худа без добра».

6.Разрядка (физическая работа, игра, любимое занятие).

7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

**Рекомендации психолога «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ….»**

ЕСЛИ ВДРУГ ОБНАРУЖИЛОСЬ, ЧТО ВАМ ПОПАЛСЯ ВОПРОС,  ПО КОТОРОМУ ВЫ МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ ОЧЕНЬ НЕМНОГО

Не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому поводу.  В процессе написания в голову могут прийти какие-то мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь из пройденного в классе или прочитанного.

ЕСЛИ ВЫ ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ ЗНАЕТЕ

Не говорите об этом экзаменатору, а скажите хоть что-нибудь, типа: «Прежде чем рассказать о творчестве Пушкина, надо поговорить о принципах поэтического творчества вообще….» Хотя, конечно же, лучше играть по правилам.

ЕСЛИ НА ПОЛУСЛОВЕ ВЫ ЗАБЫЛИ, О ЧЕМ НАДО ГОВОРИТЬ

Прежде всего, не теряйте голову. Сохраните спокойствие, хотя бы внешне, - такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, а потом попробуй перефразировать свою мысль.

ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ПОЧТИ ЗАКОНЧИЛИ ОТВЕЧАТЬ И ТУТ-ТО НАКОНЕЦ ВСПОМНИЛИ, О ЧЕМ ХОТЕЛИ СКАЗАТЬ, КОГДА «ПОТЕРЯЛИ МЫСЛЬ», ИЛИ О ЧЕМ ЗАБЫЛИ СКАЗАТЬ

Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем-то вы скажете в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о….» Говорите, например, так: «Вернемся к (название пункта плана). Я хотел бы добавить…» или так: «Кроме того, надо сказать, что…», «Следует подчеркнуть».

ЕСЛИ ВАС НЕ СЛУШАЮТ

Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили.

ЕСЛИ ВЫ ОГОВОРИЛИСЬ, И ВСЕ СТАЛИ СМЕЯТЬСЯ

Не переживайте. Это может случиться с каждым. Посмейтесь вместе со всеми – и все. Если же оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло.

ЕСЛИ ВЫ ОШИБЛИСЬ

Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы, заметили ошибку и знаете, как поправить ее, сделайте это. Если же не уверены, правилен ваш ответ или нет, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если вам укажут на ошибку и вы не уверены твердо в своей правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале.

ЕСЛИ ВАМ ПОСТАВИЛИ ОТМЕТКУ НИЖЕ ТОЙ, НА КОТОРУЮ ВЫ РАССЧИТЫВАЛИ

Не вступайте в спор, не доказывайте.

*И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора – пусть оно не покидает вас и во время экзамена!*

**Несколько советов выпускникам**

Выпускные экзамены являются одним из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

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.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЦТ, экзамены. Все задания составлены на основе школьной программы.

Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОГИ**

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучать себя к успеху, удаче, сделать её привычной.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа: «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить во что бы то ни стало». Лучше сформулировать её конкретно: «Я должен  доказать теорему Пифагора».

Рекомендуем использовать **упражнение «Вдохновение».** Его цель профилактическое или коррекционное воздействие на личность подростка, оказавшегося в тяжелой эмоциональной ситуации. Эти упражнения направлены на нейтрализацию страхов и опасений перед каким-либо ответственным действием (экзаменам).

«Вдохновение» состоит в «репетировании» напряжённой ситуации обязательно в условиях успеха с использованием цветовых и пространственных представлений. Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

* выполнять эти упражнения необходимо утром или днём, но никогда – на ночь;
* внимание тренирующегося фокусируется от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветовых представлений (голубые и фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящим цветам (красный, желтый, оранжевый);
* выполнение упражнения сопровождается музыкой: вначале используется спокойная, плавная музыка, затем постепенно темп убыстряется.

Упражнение «вдохновения» чрезвычайно разнообразны и зависят от «репетируемой» ситуации, но схема их проведения всегда одна и та же.

**Упражнение «Могло быть хуже».**

Возьмите чистый лист бумаги и напишите для себя маленькое сочинение. Кратко опишите свою рабочую или личную проблему. Причем, сейчас не важно, в какой сфере вашей жизни эта проблема находится. Выберите именно актуальную для Вас проблему, которая Вас мучает, не даёт спать по ночам и которая, как Вам кажется, не имеет решения. Затем подумайте о том, какие самые страшные и непоправимые последствия дальнейшее развитие этой проблемной ситуации могло бы иметь лично для Вас. Напишите для себя эти последствия. Например, Вы не сдадите ЦТ? Или Вы можете заболеть так, что будете многие годы прикованы к постели? Что ещё самого плохого для Вас могло бы случиться? А как Вы живете сейчас? Вы, оказывается, учитесь? И довольно успешно? Кроме того, Вы чувствуете себя довольно хорошо? Оказывается, не все так страшно? И ещё можно жить и бороться? И каждый раз, когда Ваша проблема захлёстывает Вас, когда Вам начинает казаться, что всё плохо и ничего уже нельзя изменить к лучшему, постарайтесь подумать о том, как могло бы быть ещё хуже. А затем вернитесь в свою реальную жизнь и посмотрите на нее с оптимизмом и радостью.

**Упражнение «Убежище».**

Представьте себе, что у Вас есть удобное и надежное убежище, в котором Вы всегда можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только Вы, никто другой Вас там не потревожит. Необязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у Вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далёкой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий Вас прочь от Земли… Мысленно представьте себе это место. Опишите, какие вещи в нем находятся, которые Вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что Вы делаете, когда отдыхаете в своём убежище. Возможно, Вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или делаете что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые Вам наиболее приятны. В течение дня каждый раз когда Вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себя в своём убежище.

**Упражнение «Дыхание для новичков».**

1. Примите удобное положение;
2. На счет 1-2-3 вдыхайте через нос, опуская диафрагму;
3. На счет 1-2-3-4 выдыхайте, поднимая диафрагму;
4. Делайте паузу перед следующим вдохом.

**Упражнение «Дыхание дзен».**

1. Прилягте (ноги согнуты в коленях) закройте глаза, правую руку положите на живот, левую – на грудь;
2. Вдыхайте медленно через нос так, чтобы правая рука поднималась, а левая слегка и после правой;
3. Сделайте паузу и повторите;
4. Дышать ежедневно по 10 мин., далее – сидя, стоя, пока такое дыхание не станет естественным.

**Упражнение «Дыхание в чрезвычайных ситуациях».**

1. Вдыхайте медленно через нос, стараясь опустить диафрагму как можно ниже;
2. Задержите дыхание на 6 секунд;
3. Выдыхайте медленно через рот;
4. Сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно;
5. Повторите процедуру 2-3 раза и займитесь делом.

**Упражнение «Прогрессивная релаксация».**

1. Примите удобное положение, закройте глаза;
2. Сократите мышцу, сохраняйте напряжение не более 10 с.;
3. Быстро расслабьте мышцу, сохраняйте расслабление не менее 30 с.;
4. Повторите п.2, п.3;
5. Перейдите к другим мышцам.

Последовательность расслабления мышц:

* правая кисть и рука: сжать кулак и согнуть руку;
* левая кисть и рука;
* лицо и голова: поднять брови, стиснуть челюсти, сжать губы;
* шея и плечи: наклонить голову, поднять плечи;
* спина: изогнуть спину;
* правая нога и стопа: поднять ногу с носком на себя;
* левая нога и стопа;
* живот: напрячь пресс.

Существуют такие способы снятия напряжения в теле как массаж, зевки и потягивания, ванна и душ, сотрясения тела, прикладывание горячего полотенца к лицу, сон, плавание, баня, физическая нагрузка и т.д.