**Как правильно подготовиться к экзаменам?**

Любое испытание - ситуация экстремальная, которая сопровожда­ется напряженным, конфликтным, тревожным состоянием человека. Поэтому ваше знакомство с информацией в области психологии стресса может дать вам инструмент самопомощи при подготовке к сдаче экзаменов.

Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться с волнением и напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, используя инструмент самопомощи. Необходимо четко осознать, что очень много зависит только от вас!

*Хорошо сдать экзамен можно, если:*

1. Правильно к нему готовиться, т.е. освоить навыки быстрого понимания и запоминания информации.
2. Уметь понимать условия и вопрос задания, быть внимательным, владеть базовыми знаниями по предмету, уметь выражать свою мысль.
3. Быть спокойным, не паниковать, т.е. владеть приёмами эмоционального самоконтроля.

*Поэтому полезно:*

Использовать приёмы эффективной экспресс-подготовки и запоминания материала. Тебе помогут такие приёмы:

* Выходя с любого урока, повтори основную его мысль в трёх предложениях. Это самый быстрый способ учиться хорошо!
* На уроках, слушая учителя, старайся формулировать вопросы ему. Даже, если ты их не задашь, это помогает осмысленно воспринимать информацию, а не тратить время попусту. Ты же всё равно на уроке, так что сэкономь своё время и постарайся понять материал – тогда не придётся тебе его учить дома.
* Люди воспринимают и понимают мир в основном через один из ведущих типов сенсорных систем: зрение, слух или ощущения. Используй все эти каналы восприятия, когда запоминаешь самые важные факты, формулы или определения: пиши их, рисуй схемы, проговаривай вслух или про себя, пиши пальцем в воздухе.
* Выдели ежедневное время для подготовки к экзаменам. Даже 15 минут в день могут дать очень много, если в эти 15 минут ты будешь немного продвигаться вперёд. Чтобы помочь себе, используй метод «5страниц»: открой учебник по предмету на той странице, где твой класс занимался месяц назад, и выполни задания с этой страницы. Если ты усвоил материал, ты выполнишь верно минимум половину заданий. Если ты не справился, пролистай ещё 5 страниц назад и снова проверь себя. Листай учебник назад до тех пор, пока не убедишься в твёрдости своих знаний. С того листа, с которого ты выполнил задания, нужно начинать занятия. Для этого не обязателен репетитор: нужно ежедневно решать по 5-7 заданий, начав с тех, которые ты уже умеешь делать.
* Выдели ежедневное время и для отдыха. Помни: физическая нагрузка – отдых для мозга. От умственного переутомления помогает избавиться любая физическая активность – прогулки, спорт, танцы. Компьютер, телевизор и плеер – враги твоему мозгу во время подготовки к экзаменам.
* Тренируй умение думать, а не действовать автоматически. Для этого есть простые и интересные способы: Каждый день ходи в школу немного разной дорогой; старайся увидеть в окружающих предметах как можно больше разных оттенков; меняй мелочи, например, выполняй привычные действия непривычной рукой: иногда пиши, застёгивай пуговицы, готовь чай, чисти зубы, открывай дверь левой рукой. Старайся каждый раз по-новому и оригинально отвечать на типичные вопросы (как дела?) и сам формулируй эти вопросы по-разному.
* Повторяй и используй основные термины, законы и формулы.
* Работая с большим текстом, используй метод «5 П»: 1 п – просмотр текст; 2 п – придумай к нему вопросы; 3 п – пометь карандашом самые важные слова; 4 п – перескажи, используя ключевые слова; 5 п – просмотри текст повторно.

Развивать внимание и память. Для этого используй экспресс-приёмы тренировки познавательных способностей:

* Используй вспомогательные средства при выполнении заданий со сложной   инструкцией: *записывай* на листе все условия – что дано, что требуется; *записывай* *краткий поэтапный план* действий, которые должны быть выполнены для решения задания. Прежде, чем начать выполнение задания, внимательно его *прочти и проговори про себя все условия.*
* Когда устаёшь, ты становишься менее внимательным. На контрольной или экзамене, почувствовав утомление (его симптомами могут быть: раздражение, тревога, потеря мотивации к успеху), отвлекись на одну минуту – посмотри на пейзаж за окном, понаблюдай за классом или сделай упражнение для глаз, например, чередование быстрого моргания  с закрыванием и расслаблением глаз. Лучше потратить минуту на восстановление сил, чем работать усталым и допускать ошибки из-за невнимательности.
* Тренируй внимание, например, делай упражнение «секундная стрелка»: не отводя взгляда, следи за движением секундной стрелки на часах. Вначале проделывай это в течение 30 секунд, затем постепенно, прибавляя по 5 секунд, доведи это время до 1 – 1,5 минут.  Это упражнение достаточно сложное, лишь немногим сразу удаётся сосредоточить внимание на стрелке даже в течение полуминуты. Потренировав таким образом внимание (лучше делать это ежедневно), ты станешь внимательнее и сосредоточеннее в целом.
* Если ты знаешь, что совершаешь ошибки из-за невнимательности, то уже в начале работы предполагай результат (что ты должен получить), называй средства его достижения (конкретные знания, умения, требуемые для выполнения данного задания). В конце работы сопоставляй реальный результат с прогнозируемым. Сравнивай то, что получил, с вопросом, поставленным в задании.
* Тренируй память. Любая психологическая способность лучше всего тренируется в соответствующей деятельности. Например, чтобы развить память, надо как можно чаще запоминать что-либо. Ты повысишь свою память, если будешь стараться запоминать телефонные номера, адреса, имена, отчества, т.е. обычные бытовые вещи.
* Чтобы запомнить учебный материал, нужно его понять. Старайся не зубрить без понимания, а полностью разобраться в информации, прежде, чем что-то учить.
* Старайся решать в уме некоторые школьные задания. Особенно полезно решение в уме заданий по алгебре. Это могут быть относительно простые задачи. Главное в этом – то, что ты мыслишь абстрактно, отвлечённо. Можно применять рассуждение над бытовыми действиями, требующими абстрактного мышления. Например, подсчитай в уме свои траты за неделю; мысленно представь, как будет выглядеть комната в твоей квартире, если переставить всю мебель на новые места; что будет с людьми, если все научатся читать мысли друг друга, или у всех станет одинаковый характер.
* Раз в неделю записывай на листе чёткие полные определения 5 – 7 понятий (слов из обыденной и научной жизни). Давай такие определения, чтобы они как можно точнее передавали смысл понятия и были при этом достаточно краткими и научно сформулированными.

Использовать приемы релаксации и эмоционального самоконтроля**.**

* Если ты запаниковал, разволновался, резко поверни голову вправо: этот простой приём активизирует левое полушарие мозга – логическое, рассудочное, эмоционально холодное. Волнение, тревога отступят.
* В случае волнения используй приём «переключение внимания». Переключение внимания на другой предмет всегда снижает волнение. Отложи работу в сторону. Выбери взглядом любой предмет в классе. Мысленно назови его и ответь мысленно на такие вопросы о нём: что это? Зачем он нужен? Нравится ли он тебе? Назови как минимум 5 его качеств: материал, из которого сделан; старый или новый; твёрдый или мягкий; красивый и т.д.
* Используй релаксирующее (успокаивающее) дыхание. Например, медленно, считая про себя «один, два, три, четыре» - сделай глубокий вдох, как будто сейчас нырнёшь в воду; на «пять, шесть, семь, восемь» - долгий выдох; на «девять, десять, одиннадцать, двенадцать» - задержи дыхание. Сделай так хотя бы три – четыре раза.
* Помни, что экзамен – это те же задачи, которые ты решал на уроке.

**Правильная подготовка к экзамену:**

а) придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый, сложный;

б) новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха;

в) подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах;

г) составляйте план занятий на каждый день подготовки, четко определяя, что именно сегодня будет изучаться, какие именно разделы и темы;

д) к трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз утром;

е) составляйте планы конкретных тем , вопросов ; запишите их,  держите их в уме, а не зазубривайте всю тему полностью  «от» и «до».В конце каждого дня подготовки проверьте, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, тем, которые были проработаны;

ж) заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Далее смысловые куски необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», и т. п.;

з) пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение.

и) заботьтесь о своем здоровье. Во время подготовки к экзаменам нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спорте, делайте перерывы, хорошо отдыхайте - сон вам необходим;

к) ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

**Деятельность мозга и питание**

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо пи­таться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

Что происходит в мозгу?

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 дру­гих. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того что­бы этот сложнейший механизм функционировал без сбо­ев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процен­тов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на ра­ботоспособности нашего мозга.

Меню из продуктов, которые помогут вам...

***...улучшить память***

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тер­той моркови с растительным маслом.

Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти боль­шой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан анана­сового сока в день.

Авакадо — источник энергии для кратковременной па­мяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.)за счет высокого содержания жир­ных кислот. Достаточно половины плода.

***...сконцентрировать внимание***

Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важ­нейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после ку­линарной обработки (варки или жаренья).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умствен­ный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или дол­гая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, сти­мулируют деятельность мозга.

***...достичь творческого озарения***

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержа­щееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулиру­ют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творче­ской активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

***...успешно грызть гранит науки***

Капуста снимает нервозность, так как снижает актив­ность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спо­койно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие инфор­мации за счет ударной дозы витамина С. Перед заняти­ями иностранным языком неплохо «принять на грудь» ста­канчик лимонного сока.

Черника — идеальный «промежуточный корм» для сту­дентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

**Упражнения для снятия стресса**

***Упражнение 1.***

Этот комплекс очень прост и эффекти­вен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кро­ме стены.

1.  Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощу­щения в каждый момент времени.

2.  Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, за­тем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражне­ние быстрее.

3.  Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5.  Сильно упритесь затылком *в*стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6.  Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7.  Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

***Упражнение 2.***

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих,

1.  Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2.  Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3.  Напрягите и расслабьте икры.

4.  Напрягите и расслабьте колени.

5.  Напрягите и расслабьте бедра.

6.  Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7.  Напрягите и расслабьте живот. S. Расслабьте спину и плечи-

9.  Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.

12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь пол­ным покоем. Когда вам покажется, что медленно плыве­те, — вы полностью расслабились.

***Упражнение 3.***

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на ко­тором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длин­нее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задержи­вая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, пред­ставляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец, исчезает напряжение.

3.  Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теп­лые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спо­койно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помо­щи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через не­делю — от 30 и так до 50.

***Упражнение "рисование обеими руками"*** Люсия Капаччионе  .

Упражнение позволяет активизировать обе руки и оба полушария головного мозга. Данное упражнение освобождает разум от ненужных тоскливых, тревожных мыслей, успокаивает нервы. Почувствовав себя измотанным, расстроенным, выведенным из состояния душевного равновесия.

Удачи на экзамене!