**Как  психологически  подготовиться  к  экзамену**

Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если трудно собраться с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходить к изучению трудного материала.

Ежедневно выполняйте упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

**Режим дня:**

* Подготовка к экзаменам – 8 часов в день;
* Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе – 8 часов;
* Сон -  не менее 8 часов. Есть желание – сделайте тихий час после обеда.

**Питание:**

Питание должно быть 3-4-х разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляйте:

* Грецкие орехи, сухофрукты, злаки, семечки
* Молочные продукты
* Рыбу
* Мясо
* Овощи
* Фрукты
* Шоколад горький

**Планирование**

В плане на каждый день определите, что именно сегодня необходимо изучить.

Определите, в какое время Вы наиболее работоспособны, и в зависимости от этого загружайте  утренние или вечерние часы (*тест на определение  наиболее благоприятного для работы времени см. в другом файле)*

**Условия поддержания работоспособности:**

* Чередовать умственный и физический труд
* В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, стойке на голове (так как усиливается приток крови к клеткам мозга)
* Минимум телевизионных передач
* Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.

**Что делать, если глаза устали?**

УПРАЖНЕНИЕ 1

* Посмотри попеременно

вверх – вниз (25 секунд)

Влево – вправо (15 секунд)

УПРАЖНЕНИЕ 2

* Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию

УПРАЖНЕНИЕ 3

* Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд)

УПРАЖНЕНИЕ 4

* Нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону

**Стимуляция познавательных способностей**

* Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.
* Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

**Развитие мелкой моторики**

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону.

Положите руки на колени крест – накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.

**Некоторые закономерности запоминания**

Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

Запоминается то, что понятно.

Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

Лучше тратить время на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.

**НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА…**

* Один день перед экзаменом оставляется, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом – пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом.
* Можно представить ситуацию экзамена во всех красках, со всеми чувствами, переживаниями, страшными мыслями, так как хотелось бы, чтобы все произошло при успешной сдаче экзамена.
* Если очень страшно, можно использовать прием «доведение до абсурда», где представляются все самые страшные  и немыслимые  подробности и ужасающие последствия. Такое предельное усиление страха приводит человека к мысли, что бояться, в сущности, нечего.
* Перед сном хорошо совершить прогулку.
* Утром, перед экзаменом, не вредно просто перелистать учебник.

**Cтабилизация эмоционального состояния**

***Первое****.*Научитесь сбрасывать напряжение — мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, с которыми вы можете познакомиться в многочисленных пособиях.  
***Второе****.*Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2–5 минут.  
***Третье.***Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.  
          Таковы основные заповеди психогигиены. Осознать их — значит, сделать первый шаг на пути управления своей нервной системой.  
          Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания. Как ни странно это звучит, но далеко не все люди, даже умудренные жизненным опытом, умеют правильно дышать. Вспомните, как по-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в гору, когда он разгневан или испуган, когда весел или загрустил. Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроя человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать обратное влияние на эмоциональное состояние. Как известно, дыхательные пути на всем протяжении обильно снабжены нервными окончаниями. Установлено, что фаза вдоха возбуждает симпатический нерв, активизирующий работу внутренних органов, а фаза выдоха влияет на блуждающий нерв, оказывающий тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике существуют понятия *успокаивающего и мобилизующего*дыхания. ***Успокаивающим*** будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При ***мобилизующем*** — после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.  
         Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настроиться на успех, удачу. Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Ты должен получить отличную оценку» или «Ты должен ответить, во что бы то ни стало», лучше сформулировать ее конкретно: «Ты сможешь справиться с этим заданием».  
        Небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может послужить способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».

***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.  
8. 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.

**Упражнения, которые помогают избавиться от волнений.**  
• Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.  
• Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается.  Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.  
• Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижмите орех к левой ладони и делайте круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2-3 минуты. То же проделайте 2-3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.  
• В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев.

       Будьте уверены — ваши **нервы** не подведут в ответственный момент.