Советы педагога- психолога
Совет №1

Уважаемые выпускники!

В период экзаменов многие из вас непроизводительно тратят дневное время, занимаются по ночам, нерегулярно питаются. Все это может сказаться на вашем здоровье и качестве подготовки.
Раскрываем вам **секреты успешной сдачи экзаменов.**

ПОВТОРЕНИЕ

- **Распределите** повторение материала по дням. Сгруппируйте вопросы по тематическому признаку.

- Сначала повторяйте **трудные** вопросы.

-Начинайте повторять вопросы экзамена **по учебникам**, при этом делайте краткие заметки.

-Вспомните все, что знаете по этому вопросу, сформулируйте **в виде** ответа на экзамене и запишите **в виде плана** или тезисов на листе бумаги.

- Работайте **самостоятельно,** по своему плану. Вдвоем рекомендуется заниматься только во время взаимопроверки или консультации.

-Выделите в ответе основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства факты и цифры. Запишите вопросы, которые следует задать учителю на консультации.

-Полезно использовать записи в тетради по предмету и просмотреть, что по этому вопросу давалось на занятиях.

- Проверьте себя, выбирая вопросы случайно, как на экзамене.

Совет №2

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНОВ

Время перед экзаменами

1. Соберите всю информацию о порядке проведения экзамена, экзаменаторах, процессе экзамена и темах на экзамене.
2. Составьте долгосрочный план, а также планы на каждый день.
Не забудьте внести в план перерывы и время для приятных занятий.
3. Позаботьтесь о рабочих материалах и материалах для экзаменов.
4. Подготовьте рабочее место таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
5. Начните с упражнений, мотивирующих ваши мысли о том, что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.
6. Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении согласно вашему плану.

7. Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.

8. Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.

9. Осваивайте навыки расслабления.

10. делайте перед сном упражнения на расслабление.

День перед экзаменом

1. Проведите этот день не над учебниками, а занимаясь чем-то расслабляющим.

2. Подготовьте одежду и все то, что вы должны взять с собой на экзамен.

3. Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться, совершенно спокойно и не спеша.

4. Представьте себе еще раз, как вы на следующее утро спокойно идете на экзамен, и если возникает страх, то как вы успешно его преодолеваете.

День экзаменов

1. Начните день с расслабляющих упражнений в кровати.

2. Очень легко, но питательно позавтракайте.

3. Избегайте слишком большого количества кофе, никотина и колы, поскольку они могут привести к перевозбуждению.

4. Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».

5. Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы предсказывать разного рода катастрофы.

На экзамене

1. Скажите себе: «Мне позволительно не суметь ответить на один вопрос», если вы на него не можете ответить.

2. Переспросите, если вы не поняли какой-то вопрос.

3. Говорите себе: «В данный момент у меня блокада, торможение я к этому хорошо подготовился, это пройдет, если я расслаблюсь. Я глубоко вдыхаю, как я этому научился, когда имеет место блокада мысли».

4. Если вы сдаете письменный экзамен, то вначале постарайтесь понять задание в целом, а затем начните с того, что вам кажется наиболее легким. Обнаружив задание, на которое вы не можете ответить, говорите себе: Я хотел бы на все ответить, но я могу и пережить, если я не все знаю. Я буду заботиться прежде всего о том, что я смогу решить. Позже я еще смогу вернуться к этому».

5. Чтобы быстрее сосредоточиться, активизировать память и внимание, в течение 30 секунд разминай большим и указательным пальцем точку, расположенную в центре уха и точку, которая находится на переносице по центру между бровями. А если одновременно между подушечками большого и среднего пальцев той же руки воздействовать на точки у внутренних углов глаз, значительно уменьшится и зрительное напряжение.

Напоследок

К сожалению, нет легкого пути к успеху. Поверьте нам, если бы он существовал, мы бы вам, ни секунды не сомневаясь, о нем рассказали.

Совет №3

Режим

- Установите чёткий **режим** работы.
- Разумно **чередуйте** труд и отдых.
- Во время подготовки к экзаменам не надо менять **привычный распорядок** своей жизни: вставайте и ложитесь спать, принимайте пищу, занимайтесь, гуляйте, как обычно.
- Особо строго следует соблюдать гигиенические требования умственного труда: проветривать помещение, через каждый час работы делать физкультпаузы, уделить часть времени прогулки.

Организация

- Подготовьте рабочее место. Всё должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.
- Сядьте удобно за стол, положите перед собой вопросы экзамена, необходимые книги, записи.
- Не работайте лёжа, полусидя, при плохом освещении.
- Учтите, что интеллектуальную активность повышают жёлтый и фиолетовый цвета.

Совет № 4

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Не допускайте как самоуверенности, так и недооценки своих возможностей.
- Помогите себе самовнушением (« У меня все хорошо», « Я все знаю»); ни в коем случае не хватайтесь за голову, не говорите себе: « Ой, я ничего не знаю, не умею» и т.п.
- Нельзя идти на экзамен, не повторив весь материал. Может случиться так, что в билете окажется тот единственный вопрос, который вы не повторили.
-Проиграйте мысленно ситуацию экзамена, выбирайте наиболее благоприятные варианты

НА ЭКЗАМЕНЕ

- Получив билет, **спокойно обдумайте** вопрос, вспомните, как вы повторяли его, набросайте план ответа, воспользуйтесь разрешенными пособиями.

- Не волнуйтесь, если что-то забыли (можно попросить помощи у учителя); **не теряйте голову.**

- Если вас перебивают (или не слушают), прояви выдержку и настойчивость, вежливо извинившись, продолжайте свой ответ. Самое эффективное - **сохранять спокойствие.**

-Если вам задают дополнительный вопрос, **не торопитесь** с ответом. Можно попросить время на обдумывание**.**

- Не забывайте **о своем имидже**: торжественная, но скромная одежда, прическа, вежливость, соблюдение порядка.

- Отвечайте спокойным ровным голосом; не молчите, не теряйте чувство юмора.