

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА СТАРШЕКЛАССНИКАМ по подготовке к экзаменам**

- 1.** Придерживайтесь основного правила: «не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
- 2.** Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
- 3.** Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- 4.** Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
- 5.** К трудно запоминающему материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.
- 6.** Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
- 7.** Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало 7. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. при этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
- 8.** Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечения контрастного фона или материала и др.
- 9.** Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и во время питаться (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!
- 10.** Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

## **Информирование:**

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ называется **релаксацией**. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания. Еще справиться с тревогой помогает **медитация**. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие. Так же справиться с напряжением помогает **самообладание**. В содержание данного понятия входит умение владеть собой, своими действиями, переживаниями, чувствами.

### **Упражнение «Мышечная релаксация».**

**Цель:** научиться справляться с мышечным напряжением.

Добиваемся мышечного расслабления через напряжение. Для этого по очереди сильно напрягаем, а затем расслабляем мышцы лица (сжимаем и разжимаем челюсти), рук, брюшного пресса, ног. Анализируем полученное состояние.

### **Упражнение «Дыхательная релаксация».**

**Цель:** научиться справляться с тревогой и волнением, используя дыхание.

Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Предлагается детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делать вдох, на четыре счета - выдох. Затем анализируем свое состояние.

### **Упражнение «Сосредоточение на предмете».**

**Цель:** научиться справляться с тревогой и волнением с помощью медитации.

*Инструкция:* «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, ручку, кольцо и т. д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли». Анализ своих ощущений, состояния.