СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Каждому человеку приходится сдавать экзамены. Кому-то больше, кому-то меньше. Можно столкнуться не только с ситуацией проверки знаний полученных в школе, но с ситуацией профессиональной и кадровой оценки. Экзамены часто встречаются в нашей жизни. Жизнь человека в социуме постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» – тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою компетенцию.

Волнение перед экзаменом это естественная реакция. Организм готовится к предстоящему испытанию и уровень адреналина в крови возрастает. Если волнение или страх перед экзаменом довольно сильны, что будут вам серьезно мешать. Поэтому нужно уметь справляться с волнением самостоятельно.

**Как подготовится к экзаменам?**

Нужно составь план подготовки. Для начала хорошо определить, кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

Важно учесть тот факт, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания постепенно снижается, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Лучше начать с самого трудного – с того раздела, который знаешь меньше всего. Но если трудно включится в работу, можно начать с того материала, который больше интересен и приятен, который лучше всего знаешь.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.

Также полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Перевод информации в образы, графики, схемы, таблицы, рисунки, картинки, записки на стенах (вывешивание формул, терминов), выделение главного и подчеркивание в тексте, сокращенные записи, лабораторные работы, прослушивание записей на магнитофоне; заучивать, пересказывая на ходу и используя жесты.

* Самое важное это позитивный настрой. Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, сохраняйте позитивный настрой на весь период подготовки и сдачи экзаменов. Внутреннее равновесие можно поддерживать проговариванием про себя позитивных установок: «Я достигну успеха», «У меня все получится», «Я успешно сдам все экзамены».
* Планировать работу на каждый день.
* В процессе активной подготовки к экзаменам не забывать про сон. На свежую голову материал запоминается лучше.
* Начинать учить с самого трудного раздела или с того, который кажется интереснее;
* Учить (повторять) нужно по темам.
* Заучивая (повторяя) материал, постарайтесь составить план ответа, запишите его и запомните. Моторная память - неплохой помощник, выручит.
* Чередуйте время работы и отдыха. Периодически делайте перерывы на 10-20 мин
* Обязательно гулять на свежем воздухе.
* Не стоит заниматься «до потери сознания», лучше учить частями и повторить выученное вечером;
* Постарайтесь закончить работу накануне экзамена хотя бы в первой половине дня, чтобы к вечеру просмотреть весь материал, заострив внимание на наиболее трудных вопросах.
* Ложитесь спать рано, чтобы утром быть спокойным, чтобы не болела голова.

Чтобы подписать мозги полезно съесть:

* свежие фрукты или сухофрукты
* бутерброд
* тарелку супа
* кусок сыра
* несоленые орешки
* йогурт
* молочный коктейль
* обильное питьё

Питаться во время подготовки к экзаменам не реже четырех раз в день, но не переедайте. Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья. Ограничьте количество чипсов. Ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы

**Как сдавать экзамен**

* **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.
* **Думай только о текущем задании.** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Этот совет даст 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 баллы.
* **Начни с легкого.** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
* **Проверяй.** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
* **Не огорчайся**. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным.

Собираясь на экзамен, не забывайте и о своем внешнем виде. Аккуратный и опрятный человек всегда вызывает симпатию со стороны экзаменатора и показывает ваш деловой настрой.

**Рекомендации для родителей**

Экзамен - самый ответственный период жизни каждого старшеклассника. Чтобы успешно сдать экзамен, к нему необходимо хорошо подготовиться. Поэтому родителям важно создать в семье благоприятные условия.  
Возможные трудности при проверки знаний связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции.

* Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Говорите чаще детям:

«Ты у меня все сможешь».

«Я уверен(а), ты справишься с экзаменами».

«Я тобой горжусь».

«Чтобы не случилось ты для меня самый лучший».

* Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
* Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок
* Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
* Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Не критикуете ребёнка после экзамена.

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий