**Советы психолога:**

**«Как правильно подготовиться к экзамену»**

Экзамены, как и большинство явлений современной жизни, – явление проходящее. Когда они заканчиваются, появляется ощущение свободы, забываются слёзы, нервотрёпки, возвращается спокойный сон. Но можно сдать экзамен и с меньшими потерями для собственного здоровья, получить хорошие оценки и ожидать следующего экзамена без страха и бессонных ночей.

Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план.

Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "Немного позанимаюсь", а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы какого предмета.

Конечно, хорошо начинать - пока не устал, пока свежая голова - с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Короче, "нет настроения". В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен.

Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

Есть некоторые психологические закономерности, которые следует учитывать:

1. Лучше запоминается информация, изложенная в начале и конце текста. Середина обычно быстро «вылетает» из памяти. Поэтому во время запоминания и повторения следует уделить этой части материала большее внимание.

2. Повторять нужно не механически, а вдумчиво, сосредоточившись на содержании. Информация, «загруженная» в мозг, без повторения теряется на 20–30% на протяжении первых 10 часов. Чтобы этого не случилось, следует сразу же после прочтения перечитать текст ещё раз, через 20 минут – прочитать в третий раз, через 8–10 часов – в четвёртый раз, и ещё раз – спустя сутки. Только после этого можно быть уверенным в том, что информация крепко «засела» в голове.

3. Особенность «опознавания». Глядя на текст, чувствуешь, что когда-то это всё видел, читал, поэтому решаешь, что тратить время на этот вопрос не стоит и можно переходить к следующему. В действительности же это – невидимый самообман, и если не выучить внимательно то всё, что кажется таким знакомым, на экзамене с лёгкостью вылетит из головы.

4. Лучше усвоить материал помогает выбор самого «близкого» к теме элемента: текста, рисунка, логической схемы.

5. Следует попробовать найти что-то интересное в самом неинтересном материале, ведь интересное запоминается намного легче.

6. Можно готовиться к экзаменам вдвоём, ведь одна голова хорошо, а две – лучше. Такой метод подготовки имеет свои преимущества, при условии, что к этому относятся серьёзно и добросовестно. Учить вместе не стоит, а вот повторять — очень желательно. И делать это лучше за день до экзамена

Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто расскажите маме, другу - любому, кто захочет слушать, причем старайтесь это делать так, как требуется на экзаменах. Очень хорошо записывать ответ на магнитофон, а потом послушать себя как бы со стороны.

Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, не спешите впадать в отчаяние, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее. Не: "Ой, мамочки, я ничего не знаю" или "Я все равно ничего не успею, так не лучше ли все это бросить", а отделив легкие или сравнительно легкие для вас вопросы и темы от тех, на которые вы смотрите, как на китайскую грамоту. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между знаемым и незнаемым.

Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как раз и позволяют вам ничего не делать или делать все, спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет). Совет может быть таким: сосредоточьтесь на конкретных задачах, продумывайте программу подготовки на каждый день и четко следуйте ей, обязательно составляя план ответа на каждый вопрос, причем каждый на отдельном листке, чтобы к концу дня вы видели некоторое материальное выражение своего труда.

**Шпаргалка** — вещь нужная, но её использование по прямому назначению обычно заканчивается печально. А вот учащимся, которые лучше запоминают материал при конспектировании, написание «шпоры», содержащей тезисы, поможет закрепить знания. Шпаргалки удобно перечитывать перед самим экзаменом, а вот брать на экзамен не стоит.

«Спокойствие, только спокойствие!», — говаривал в экстремальных ситуациях Карлсон. И не зря, между прочим! Как правило нервничают учащиеся, плохо знающие материал. Тот кто не знает вообще ничего, обычно спокоен, а вот тот, кто знает материал хорошо или «средне» обычно бывает напуган вплоть до получения оценки. Чтобы преодолеть свой страх, можно рассказывать изученный материал самому себе, репетируя экзамен (о чём мы уже говорили).

Если же вы очень боитесь, попробуйте прием, называемый "доведением до абсурда". Постарайтесь как можно сильнее напугать себя. Представьте себе все самые страшные, немыслимые подробности и ужасающие последствия. Если вы занимаетесь вдвоем или в группе, попробуйте посильнее напугать друг друга. Такое предельное усиление страха, обычно приводит к парадоксальной реакции: вместо того, чтобы впасть в невроз и оказаться вместо экзамена на психологической консультации- человек приходит к мысли о том, что бояться, в сущности, нечего и даже самые тяжелые последствия на самом деле не так ужасны.

Не лишним будет и вспомнить случаи своего успеха, мысленно почувствовать их ещё раз. Скажите себе **«У меня всё получится!»,** и повторяйте эти слова перед сном. На экзамене старайтесь не терять контроля в сложный момент, хоть это и нелегко. Вспомните о чувстве юмора – иногда оно оказывается и у экзаменаторов. Составьте план ответа на экзамене – это тоже успокаивает.

Желаем вам как можно лучше сдать экзамены!