**Рекомендации психолога для родителей выпускников**

|  |
| --- |
| Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?   Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.   Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: "Ты можешь это сделать".   Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее: -Забыть о прошлых неудачах ребенка;   * -Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей; * -Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.     Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо: 1.Опираться на сильные стороны ребенка;   * 2.Избегать подчеркивания промахов ребенка; * 3.Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах; * 4.Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку; * 5.Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи; * 6.Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания. |
| * - Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. * - Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". 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. * - Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить, и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. * - Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. * - Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. * - Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. * - Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.   И помните: **самое главное** - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия при подготовке к экзаменам. |
| **Рекомендации родителям по подготовке детей к экзаменам** |
| Период сдачи экзаменов достаточно сложный для обучающихся 10, 11 классов. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма, но излишнее эмоциональное напряжение зачастую снижает работоспособность. Что же могут сделать родители, чтобы помочь детям?   В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка, не перегружать его домашними делами. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.   Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Очень важно скорректировать ожидания выпускника, сформировать адекватное отношение к ситуации.   Сам процесс сдачи экзамена требует много сил, поэтому в период подготовки к экзаменам важно, чтобы Ваш ребенок хорошо питался. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Большое значение имеет режим подготовки ребенка. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность, заняться физическими упражнениями. Обеспечьте достаточно продолжительный сон, не допускайте перегрузок. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Используйте для подготовки время естественного подъема работоспособности человеческого организма: с 9:00 до 13:00 ч. и с 16:00 до 20:00 ч. Учитывая закономерности запоминания, необходимо повторять изучаемый материал сначала через 15-20 мин., затем через 8-9 часов, и еще раз через 24 часа.   Очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Родители могут оказать детям помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана подготовки, помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!   Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Не нужно нагнетать обстановку напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Это может привести к повышению тревожности детей и в итоге приведет к дезорганизации их деятельности. Ваша задача - создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. Повышайте уверенность детей в себе, учите контролировать эмоции, и сосредоточиться на том, что можно сделать, а не на своих переживаниях о том, что «Вдруг не получится». Поговорите с детьми о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумайте действия в таких ситуациях.   Для быстрых, энергичных, активных детей родители должны создать ощущение важности ситуации экзамена, нужно со всей серьезностью у таких детей необходимо развивать навыки самоконтроля: по завершению работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения заданий.   Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации (невнимательные, рассеянные), могут нерационально использовать отведенное время.   Посоветуйте внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл.   Не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый (ая), и что все у него в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.   Желаем успешного окончания учебного года! |

**Психологическая подготовка учащихся к сдаче выпускных экзаменов и централизованного тестирования**

Успешность выполнения любой деятельности определяется состоянием психологической готовности к ней. **Психологическая готовность**– это сочетание личностных качеств и психологических особенностей человека, которое обеспечивает успешное выполнение соответствующей деятельности. Психологическая готовность является результатом достаточно длительного процесса подготовки.

Выпускные экзамены и централизованное тестирование рассматривается как сложный вид деятельности, который носит стрессовый характер, требует мобилизации ресурсов психики. Помимо проверки знаний по учебным дисциплинам происходит проверка человека на его психологическую устойчивость и выдержку.

Чтобы грамотно осуществлять психологическую подготовку к выпускным экзаменам и ЦТ, необходимо рассмотреть специфику предстоящей деятельности.

**Особенности процедуры сдачи экзаменов и ЦТ.**

- Результаты выпускных экзаменов влияют на средний балл аттестата, определяют положение ученика в школе

- Результаты ЦТ определяют положение ученика в школе и в будущей жизни.

- Во время выпускных экзаменов и ЦТ происходит своеобразное психологическое давление на ученика ( не подведи!), возникает боязнь быть неуспешным, необходимость соответствовать ожиданиям педагогов и родителей.

- Экзамены и ЦТ предполагают проверку знаний по большому объему учебной информации за ограниченный отрезок времени.

- ЦТ проходит в новой незнакомой обстановке.

- Во время ЦТ присутствуют незнакомые люди, которые строго контролируют процедуру экзамена.

- Организация ЦТ строго регламентирована по процедуре и форме.

- Процедура ЦТ – это длительное статическое напряжение, ограничение движений в сочетании с интенсивной умственной деятельностью.

- Процедура сдачи выпускных экзаменов и ЦТ связана с сильными эмоциональными переживаниями, это стресс.

- Тестовый характер заданий требует умения делать осознанный выбор.

В ходе индивидуальных и групповых консультаций, а также на классных часах и родительских собраниях необходимо ознакомить учащихся и их родителей с оптимальным режимом и правилами подготовки к выпускным экзаменам и ЦТ.

**Правила подготовки учащихся к экзаменам**

1. Использовать время на подготовку к экзаменам максимально эффективно. Заранее составить план занятий, распределив содержание материала равномерно, по частям, составив план занятий на каждый день, четко определив конкретные темы для изучения, время, чередование занятий и отдыха.
2. Подготовить место для занятий, убрать все лишнее, что может отвлечь, удобно расположить учебные материалы, в интерьере использовать желтые и фиолетовые тона.
3. Не терять времени зря – проработать весь материал, начиная с менее знакомого, забытого.
4. Новый сложный материал учить утром после хорошего отдыха.
5. Трудно запоминаемый материал повторять несколько раз – утром и вечером.
6. При заучивании необходимо учитывать «правило края» - обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».
7. Во время подготовки учитывать индивидуальные особенности:

- тип запоминания информации ( зрительный – все читать про себя, слуховой – читать и проговаривать вслух, двигательный – подчеркивать важные мысли , делать выписки, рисовать схемы, решать тесты.)

- тип темперамента ( холерику – создать значимую мотивационную деятельность и не торопиться, проверять себя, сангвинику – осознать ответственность деятельности, меланхолику – верить в себя, успокоится, не переутомляться, флегматику – самоконтроль времени)

1. Полезно составить план конкретной темы, держать его в уме или написать кратко в виде тезисов, развернутого плана.
2. Заучиваемый материал лучше разбивать на логические куски, можно использовать схему, кластер, «звезду», «дерево» как приемы схематического представления материала.
3. Пересказывать материал своими словами, решать тестовые задания для самоподготовки, что приводит к осмысленному запоминанию.
4. Использовать самоободрение, самоубеждение, самоприказ, самоконтроль и самопоощрение во время подготовки к экзамену.
5. Ежедневно выполнять упражнения на снятие напряжения.

- Проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные эмоции, хорошенько потянуться, выполнить самомассаж ушных раковин, головы, рук, выполнить комплекс утренней гимнастики, водные процедуры.

- В перерывах между занятиями активно подвигаться, использовать дыхательные упражнения расслабляющего характера.

- Использовать элементы аутотренинга – в расслабленной позе повторять фразы «Я спокоен, я уверен в себе»

- Использовать аромотерапию , смехотерапию.

- Быть оптимистом, так как источником стресса являются не события, а наше восприятие их. Не быть максималистом, нужно ставить реальные цели. «Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть », - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать. Ты справишься!

1. Заботиться о своем здоровье.

- Соблюдать режим: время подъема и отхода ко сну, чередование занятий и отдыха.  
- Организовать регулярное правильное питание. Включить в рацион сырые овощи, фрукты, зелень, орехи, натуральный мед, свежие соки, травяные чаи, рыбу, мясо, шоколад. Исключить из питания готовые концентраты каш и супов, мучные изделия, рафинированный сахар, конфеты, газированные напитки.

- Отдыхать на природе.

**Накануне экзамена**

1. Все бегло повторять, просмотреть, чтобы снять тревогу во время экзамена.
2. Мысленно продумать и представить всю процедуру предстоящего экзамена – аудитория, место, необходимый материал ( ручка).
3. Подготовить все необходимое, одежду.
4. Настроится на успех (все будет хорошо)
5. Хорошо выспаться.
6. Утром – проснуться, улыбнуться, настроится на положительные чувства, потянуться, сделать самомассаж головы, ушных раковин, рук, 10-15 секунд полежать в позе эмбриона, легкая, зарядка, завтрак.
7. Рассчитав время, придти в место проведения тестирования за 45 – 30 минут (организационные вопросы, очередь, очередь, поиск аудитории)

**На экзамене**

1. Четко следовать инструкциям организаторов тестирования ( занять указанное место, заполнить бланк…)
2. Осмотреть и успокоится.
3. Сконцентрироваться

- мысленно пройти по собственному телу от кончиков пальцев на ногах до кончиков волос.

- сконцентрироваться на собственных мыслях ( О чем я думаю)

- сконцентрироваться на собственном дыхании ( как я дышу?), использовать мобилизующее дыхание.

- провести быстрый массаж лба, ушных раковин, пальцев, соедин6ить пальцы рук попарно и сконцентрироваться на этом 3-5 секунд.

1. Контролировать время, распределив свою работу.
2. Быстро посмотреть материалы теста ( что поможет в сознании выделить необходимый объем информации )
3. Четко осознать условия задачи, можно читать шепотом, чтобы лучше сконцентрироваться.
4. Проявить предприимчивость, не тратить много времени на очень сложные задания – пометить их в черновике значком сложности ( очень сложно-? , средний уровень сложности - !), чтобы потом вернуться, если останется время. Уверен – отвечай, не уверен – рассуждай ( исключи самые несоответствующие ответы, из оставшихся – выбери тот, что ближе).
5. Контролировать свое состояние – успокоить себя, передохнуть 2-3 минуты.
6. Доверять интуиции, включить в свою работу подсознание.

[[Постоянная ссылка]](http://www.sh1-hoiniki.guo.by/e/96137) [Комментировать](http://www.sh1-hoiniki.guo.by/e/96137#comments)

**Завтра экзамены - как организоваться.**

***Организуйте время правильно!***

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет *организован режим занятий и отдыха*, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.  
Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты.

Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизирует скрытые резервы организма, повышает его возможности!

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.  
Утром рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение.

На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

***Cтабилизация эмоционального состояния***

Жизнь современных детей переполнена эмоциональными нагрузками, что при неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. К сожалению, в последние годы школьники не становятся более здоровыми: к десятому классу около половины детей имеют отклонения в развитии нервной системы, у подростков преобладают высокий уровень тревожности и переживания душевного дискомфорта, агрессивность и конфликтность поведения, снижено оптимистическое восприятие будущего.

Механизм фрустрации действует достаточно просто, но неумолимо. Сначала возникает стрессовая ситуация, приводящая к перенапряжению нервной системы, а затем это напряжение «бьет» по организму. В итоге гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, кровоизлияние в мозг, язва желудка, бронхиальная астма, экземы, гипертиреоз, диабет и другие недуги. Словом, психогенные факторы заболеваний слишком серьезны, чтобы относиться к ним безответственно. Так что же делать? Как избежать перенапряжения нервной системы?

Обычно логика рассуждений такова: поскольку полностью избежать нервных перегрузок нельзя и трудно исключить влияние стрессоров на наш организм, то снимать напряжение надо (за неимением лучшего) медикаментами. Транквилизаторы стали привычными средствами, чтобы «успокоиться». Результат печален: по мере привыкания к ним требуется все большая доза. На самом деле гораздо проще использовать простые заповеди психогигиены, которые помогут вам снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

*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 настраивать детей на успех, удачу.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным детям 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 ребенком 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».

***Вечером запоминайте, утром повторяйте***

Чтобы лучше запомнить материал к экзаменам, необходима постоянная тренировка памяти. Выделите для этого хотя бы 20–25 минут в день. Учтите, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Понятно, что абсолютно всё запомнить невозможно. Поэтому из потока информации необходимо выбрать наиболее существенное. Решив для себя, какая именно информация вам необходима, четко сформулируйте познавательную цель. Например: «Хочу знать, кто является архитектором здания Большого театра? Какие еще здания принадлежат этому зодчему?» Следует решать больше задач и выполнять практические упражнения с использованием той информации, которую необходимо запомнить.

Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является наличие интереса к ней. Старайтесь расширять свой кругозор. Чем больше человек знает, тем лучше запоминает. Процесс усвоения и воспроизведения информации зависит от концентрации внимания. Внимание — это резец памяти: чем оно острее, тем более глубокие следы оставляет.

Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции. Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.

Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.

 Эффект запоминания зависит от характера информации, и прежде всего от вашей активности и самостоятельности при ее усвоении. Психическая активность проявляется в сравнении, противопоставлении, анализе, синтезе, обобщении изучаемого материала. Материал следует представлять, воображать, одновременно проверяя качество запоминания. При усвоении понятий необходимо стремиться к собственным формулировкам.

Запоминание становится успешным при наличии запаса знаний, являющихся базовой основой новых знаний. Постижение нового приносит хорошие плоды, когда его можно сравнить со старым прошлым опытом.

Очень важно уделять внимание организации своего труда и отдыха. Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия. Такое сближение предотвращает забывание. Если полученная информация не используется в течение трех дней, то 70% ее забывается.

Начинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.

Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, представление информации в виде схемы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций. Каждый может изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала.

Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно даже порекомендовать писать шпаргалки в виде краткого, тезисного изложения материала. Но, увлекшись этим процессом, не забудьте, идя на экзамен, оставить продукты своего творчества дома.

Результат запоминания зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от режима деятельности. У некоторых заучивание наиболее продуктивно в вечернее время, у других — утром. Наименее эффективно заучивание днем. Целесообразнее всего запоминать вечером и повторять на следующее утро. Обширный материал лучше делить на небольшие группы.

Полезно ставить перед собой такие задачи на запоминание, которые несколько превышают ваши возможности. Говорят, что правильно забыть — наполовину вспомнить. В этом случае хорошо использовать метод ассоциаций, то есть устанавливать связь запоминаемого материала с каким-либо событием, ситуацией и т.п.  
Запоминание зависит от особенностей темперамента и характера человека. Так, холерики быстро запоминают, но быстро и забывают. А флегматики, наоборот, медленно запоминают, но помнят долго. Лучшиепомощники памяти – дисциплинированность и организованность. Запоминание — это труд, и труд нелегкий. Поэтому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания.

***Деятельность мозга и питание***

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.  
*Что происходит в мозгу?*

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

[**Продукты**](http://samsebelekar.ru/publ/produkty_kotorye_pomogut_vam/1-1-0-92), которые помогут вам перед экзаменом.

***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.
2. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
3. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. 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 точкуконцентрации 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.

[](http://www.sh1-hoiniki.guo.by/uploads/b1/s/10/149/image/119/832/medium_sovety_vypusknikam.jpg?t=1571836771)