|  |  |
| --- | --- |
| Экзамен — не столько проверка знаний, сколько испытание на психологическую устойчивость.  Успешная сдача экзамена зависит от двух условий:   * свободного владения материалом сдаваемого предмета; * умения владеть собой во время экзамена.   Первое условие подразумевает прилежание и систематические занятия, это ясно каждому.  Поэтому необходимо сосредоточить свое внимание на втором условии.  **Умение владеть собой можно и нужно вырабатывать, ведь оно пригодится тебе не только на экзаменах, но и в других жизненных ситуациях.**  Как бывает обидно, когда ты несколько дней тщательно готовился, хорошо знаешь учебный материал, но в самый ответственный момент тобой овладевает такое волнение, что все поджилки трясутся, глаза ничего не видят, ладони становятся влажными и холодными и все вылетает из головы. Ты не можешь побороть нервозность и оказываешься в состоянии ступора, когда вроде все знаешь, понимаешь, а сформулировать не можешь. Это приводит совсем не к тому результату, которого ты ожидал.  Как научиться контролировать свои эмоции, чтобы избежать подобных ситуаций? Как заставить себя успокоиться и сосредоточиться? Как сдать экзамены без чрезмерного напряжения, страхов и слез?  **Экзамен — это как раз та ситуация, когда действовать надо по принципу «Помоги себе сам».**  Существует немало достаточно простых правил и приемов преодоления экзаменационного стресса. Нужно только выбрать те из них, которые ты сочтешь наиболее эффективными.    **Психогимнастика.**   * Упражнение «Улыбка на весь день». Проводить это упражнение желательно утром, после пробуждения, т. к. оно настраивает на бодрое, жизнерадостное настроение на весь день. Кончики губ растягиваем до ушей и в таком положении напеваем мелодию веселой песни, при этом голова закинута назад. Затем, достаем подбородком до груди, и все повторяем сначала. * Упражнение «Улыбка для себя». Расслабляем мышцы лица, таким образом, снимаем мышечное напряжение. Оживляет умственную деятельность. Эмоции: удивления, гнева, страха, блаженства, ярости, радости. * Упражнение «Лимон» Расслабляем мышцы кисти, рук для снятия мышечного напряжение. Визуализация давки лимонного сока * Упражнение «Кукла – марионетка». Это упражнение для снятия телесных зажимов, внутреннего напряжения. Все части тела двигаются в разные стороны – свободно (начиная, с головы и заканчивая пальцами ног). * Упражнение «Шарик». Представляем мысленно как надувается и сдувается шарик у нас в животе. Вдох - шарик надувается, выдох - шарик сдувается. Упражнение выполняется в медленном темпе. Повторить несколько раз. * Аутогенная тренировка «Я буду! Я смогу!» Громко проговариваем слова с уверенностью и бодростью   **«Я буду! Я смогу!»** | **Накануне экзамена**   * Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно: опыт показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их остается в голове. * Судорожное наверстывание учебного материала не поможет: как известно, «перед смертью не надышишься». От таких занятий в голове останется лишь мешанина. Придется уповать только на везение. * Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой. * Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку, принять душ. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу. Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность. * Перед экзаменом важно как следует выспаться! * Для того чтобы ты без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу. * Используй психологическую технику «Созидающая визуализация». Перед сном лежа в постели в расслабленном состоянии постарайся представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена. * Нарисуй мысленно картинку, как ты входишь в класс, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями. * Представь, что из груды экзаменационных билетов ты вытаскиваешь самый подходящий и уверенно и правильно отвечаешь на все основные и дополнительные вопросы экзаменаторов. * Словно на экране ты видишь и слышишь не только себя, но и преподавателей, всем своим видом они показывают, что удовлетворены твоим ответом. Представь себе, что в конце твоего ответа они высказывают одобрение и ставят тебе желаемую оценку. На душе у тебя легко и радостно. «Отрепетируй» свои предстоящие действия и настрой себя только на успех.   **Воспроизводи эту воображаемую картину как можно чаще, и во время экзамена, ты не испытаешь сильного страха и волнения.**    **ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**  **«НА ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРАХА»**  ***С каждым разом, когда вы преодолеваете страх перед каким-либо делом, вы становитесь сильнее, храбрее и увереннее в себе.***  ***Вы можете сказать себе:***  ***«Я стравился с этим страхом.***  ***Я могу справиться ещё с чем-то более серьёзным».***  ***Вы должны делать то, что вы не можете делать.***  ***(Элеонора Рузвельт)***  **Разработала педагог-психолог**  **МБОУ Центр образовании №40**  **Сатаева И.А.** |