ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

1. 1. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники.

2. Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план.

Составляя план на каждый день подготовки, четко определите, что именно сегодня будете учить, какие именно разделы, какого предмета. Нужно начинать - пока не устали – с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но если заниматься не хочется, полезно начать с того, что знаете лучше, что более всего интересно и приятно. **Главное помнить, что ваша задача не вызубрить, а понять.**

3. Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. **Время перерыва, лучше уделить физическим упражнениям, а не общению в социальных сетях.** Выполнения физических упражнений, ускоряет кровоток по сосудам головного мозга что улучшает циркуляцию не только в нервной системе, но и в сердце, лёгких и всём теле.

Физическая активность также стимулирует рост нервных клеток и волокон в тех участках мозга, которые отвечают за память.

4. Полезно повторять материал по вопросам.

5. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать. Возникает впечатление знания, а когда надо пересказать его другим, сказать вслух, оно куда-то улетучивается. Именно с этим часто бывают связаны случаи, когда кажется, что вы знаете, помните, а начинаете отвечать, и ответ получается отрывочным, скомканным. Составляя план ответа на каждый вопрос, причем каждый на отдельном листке, чтобы к концу дня вы видели некоторое **материальное выражение своего труда.**

6. Перед экзаменом хорошо **попробовать ответы рассказать перед зеркалом** (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Когда вы рассказываете ответ вы сближаете эти два состояния. Важно и то, что речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим, она требует перевода. И тогда оказывается, что не все можно перевести: что-то забыто, что-то в переводе кажется бледной копией, что-то видится как образ, картинка, а словами не выражается. Только тут и выясняется, что вы знаете твердо и чем можете поделиться с другими, что - только для себя и поэтому требует дополнительного перевода, а что, как оказывается, вообще не знаете.

7. 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. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить.

8. Научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

9. 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).

10. Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне **представьте себе ситуацию экзамена** во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти при успешной сдаче экзамена.

11. 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. Такое предельное усиление страха обычно приводит человека к мысли о том, что бояться, в сущности, нечего и даже самые тяжелые последствия на самом деле не так ужасны.

12. Вечером перед экзаменом займитесь чем-нибудь нейтральным. А главное - хорошо выспитесь. Последние двенадцать часов потратьте на подготовку организма, а не шпаргалок.

Что делать, если...

- ...**вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного**, не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому поводу. В процессе написания в голову могут прийти какие-либо мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь из пройденного или прочитанного. А можно сделать и так. Разделите лист бумаги на две части. На левой напишите, например: «Что я знаю» (или просто поставьте «+»), на правой - «Что мне неизвестно» (или «-»). Смелее пишите в левой части все, что вам приходит в голову по поводу ответа - правила, примеры, отдельные положения и др. Ничего, если все это будет беспорядочно. На правой записывайте вопросы, «дыры», пункты, про которые, как вам кажется, вы ничего не можете сказать. Время от времени просматривайте правую часть и вычеркивайте все, что вспомнили. В конце подготовки обязательно составьте план ответа: лучше ответить не все, но то, что вы знаете, изложить четко и логично, чем как бы сказать все, но делать это хаотично, начиная говорить об одном, потом вдруг переходя к другому, возвращаясь к тому, что забыл, и т. п.;
- ...**на полуслове вы забыли, о чем надо говорить.** Прежде всего не «теряйте голову». Сохраните спокойствие, хотя бы внешнее - такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможете, другими словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так - смело продолжайте ответ. Если нет - посмотрите на листок, который вы написали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что этот пункт следующий). Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили;
- **...вы уже почти закончили отвечать, и тут-то, наконец, вспомнили, о чем хотели сказать, когда«потеряли мысль», или о чем забыли сказать.** Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем-то вы скажете в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о ...» Говорите, например, так: «Вернемся к … (название пункта плана). Я хотел бы добавить...» или так: «Кроме того, надо сказать, что ...», «Следует подчеркнуть»;
- **...вас не слушают.** Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили;
- **...экзаменатор в резкой и неприятной форме перебивает вас, требует что-то уточнить, повторить.** Или еще хуже, «кидают» неприятные реплики. Кажется, что все сговорились вас завалить. Отвлекитесь от этого. От вас требуется мужество и

собранность, умение не показывать обиду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Только так вы сможете доказать, что к вам относятся несправедливо. Ни в коем случае не показывайте, что разозлились, и не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное - сохранить чувство собственного достоинства и с достоинством держаться;

-...вы оговорились, и все стали смеяться. Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы - дикторы радио и телевидения. Посмейтесь вместе со всеми - и все. Если же оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло;

- ...вам задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного;

- ...вы ошиблись. Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы заметили ошибку и знаете, как ее исправить, сделайте это. Если же не уверены, правилен ваш ответ или нет, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если вам укажут на ошибку и вы не уверены твердо в своей правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале.