**10 советов тем, кто сдает экзамены**

1. Соблюдайте четкий распорядок дня. Грызть гранит науки следует не больше восьми часов в сутки - этот процесс следует разбавлять активным отдыхом: гулять на свежем воздухе, плавать. Если на улице ливень - можно просто подняться из-за стола, пройтись несколько раз по комнате.

2. Попытайтесь определить свой наивысший пик активности: у "сов" - это вечер, "жаворонков" - утро.

3. Если переживания мешают сосредоточиться на учебе, встаньте из-за стола, отойдите на несколько шагов в сторону и сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов.

4. Правильно питайтесь. В меню должно быть много натуральных продуктов: фрукты, овощи, зелень, шоколад ў все это биологически активные вещества. Для поддержания сил можно принимать растения-адаптогены: корень женьшеня, лимонник, элеутерококк.

5. Не прибегайте к допингу: кофе, крепкий чай или специальные препараты могут навредить.

6. Перед экзаменом обязательно хорошенько выспитесь (последняя ночь ничего не решит, а наутро вы будете вялым и подавленным).

7. Продумайте наряд. Не следует шокировать преподавателей ультрамодной одежкой: оставьте ее для ночного клуба.

8. На экзамене держите эмоции в кулаке. Говорите четко и бодро, а не бубните себе под нос, заикаясь на каждом слове.

9. Если ваши нервы чуть тоньше каната, пропустите этот пункт. Все остальные могут взять себе на заметку успокаивающие препараты растительного происхождения: пустырник, настойку боярышника или мяты, корень валерианы. Не рекомендуем принимать сильнодействующих лекарств: тормозить будете куда лучше черепахи.

10. Очень важно никогда не спорить с экзаменатором. Все равно он лучше вас знает предмет - зачем будить в человеке зверя?

**2. Кодекс поведения в конфликте**

**1. Дай партнеру «выпустить пар».**

Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока этого не случится, договориться с ним трудно или невозможно. Во время его «взрыва» следует вести себя спокойно, уверенно. Но не высокомерно.

Если человек агрессивен, значит он переполнен отрицательными эмоциями. Представьте, что вокруг вас оболочка, через которую не проходят стрелы агрессии.

**2. Потребуй от партнера спокойно обосновать претензии.**

При этом скажи, что будешь учитывать только факты и объективные доказательства. Людям свойственно путать факты и эмоции. Поэтому эмоции отметай, спрашивая: «То, что вы говорите, относится к фактам или мнению?»

**3. Сбивай агрессию неожиданными приемами.**

Например, спроси доверительно у партнера совета, задай неожиданный вопрос совсем о другом, но значимом для него. Напомни о том, что вас связывало в прошлом и было очень приятным. Скажи комплимент, вырази сочувствие… Главное, чтобы твои просьбы, воспоминания, комплименты переключали сознание твоего разъяренного партнера.

**4. Не давай партнеру отрицательных оценок, а говори о своих чувствах.**

Не говори: «вы меня обманываете», лучше: «Я чувствую себя обманутым».

**5. Попроси сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий.**

Проблема — это то, что надо решить. Отношение к человеку — это фон или условия, в которых приходится ее решать. Определи вместе с партнером проблему и сосредоточься на ней. Не позволяй эмоциям управлять тобой.

**6. Предложи партнеру высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения.**

Не ищи виновных и не объясняй создавшее положение, а ищи выход из него. Не останавливайся на первом приемлемом варианте решения, а создавай спектр вариантов. Потом из него выберите лучший.

При поиске путей решения проблемы помни, что следует искать взаимоприемлемые варианты решения. Ты и партнер должны быть удовлетворены взаимно. Вы оба должны стать победителями.

Если не смогли договориться о чем-то, то ищи объективную меру для соглашения (нормативы, факты, инструкции и т.п.).

**7. В любом случае дай партнеру возможность «сохранить свое лицо».**

Не позволяй себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевай его достоинства. Он этого не простит, даже если уступит нажиму. Не затрагивай его личности. Давай оценку только его действиям.

**8. Отражай как эхо смысл его высказываний и претензий.**

Чаще спрашивай: «Правильно ли я вас понял?», «Вы хотели сказать именно это?» Эта тактика устраняет недоразумения и, кроме того, она демонстрирует внимание к человеку. А это тоже уменьшает агрессию.

**9. Держись как на острие ножа в позиции «на равных».**

Держись в позиции спокойной уверенности, она удерживает партнера от агрессии, помогает обоим не «потерять лицо».

**10. Не бойся извиниться, если чувствуешь, что виноват.**

Во-первых, это обезоруживает партнера, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности.

**11. Оформи принятую договоренность и оговори взаимоотношения на будущее.**

Обязательно подпиши те договоренности, которые удалось достичь на этой встрече.

**12. Независимо от результата разрешения противоречия старайся не разрушить отношения.**

Вырази свое уважение и расположение к партнеру и выскажи сожаление по поводу возникших трудностей.

**3. ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ЭКЗАМЕНАМ**

***Некоторые закономерности запоминания***

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.

5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

***Условия поддержки работоспособности***

1. Чередование умственного и физического труда.

2. По возможности выполнить гимнастические упражнения, т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20—30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).

4. Минимум телевизионных передач!

***Приемы психологической защиты***

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.

3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

4. Мобилизация юмора. Смех — противодействие стрессу.

5. Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра».

6. Разрядка: физическая работа, игра, любимые занятия.

7. Быстрое общее мышечное расслабление, релаксация.

**4. РАБОТА С ТЕКСТОМ**

1. Подготовьте второй вариант текста. Пишите так, как говорите (не наоборот). Уберите все, что «не звучит как живое слово».

2. Один абзац должен включать 3-5 предложений (иначе можно потеряться). Одно предложение не более 15 слов.

3. Используйте фразы разной длины.

4. Используйте глаголы в активной форме. Правильнее сказать: «Я выиграла в викторине по биологии», чем «Мною была выиграна…»

5. Избегайте жаргонных слов.

6. Распечатать текст:

 14 кеглем

 интервалы между строк – двойные

 интервалы между абзацами – тройные. Абзац не должен переноситься на новую страницу.

 печатать текст на 1 стороне (большая стопка не обязательно длинное выступление!)

 Прономеруйте страницы (нижний правый угол)

 подчеркнуть слова и фразы, которым нужно придать особое значение

 обозначьте паузы особыми символами

 каждый основной пункт начинайте с новой страницы.

 Не скрепляйте страницы (или снимите скрепки перед выступлением).

7. Распечатайте два экземпляра текста (для репетиций и выступления) В последний -(после репетиций) перенесите только самые важные пометки.

8. Окончательную репетицию проводите с текстом для выступления!

***Как репетировать и выступать:***

Читать текст сложнее, чем выступать с импровизированной речью. Это требует большой практики и подготовки по следующим причинам:

 при чтении голос теряет воодушевление и живость

 читая без подготовки можно потерять контакт со слушателями

 При чтении темп речи ускоряется и появляется монотонность

1. Репетируйте вслух, точно фиксируя время.

2. Читайте так, как говорите, а не так, как читаете!!!

3. Запоминайте идеи, а не слова!

4. При чтении новой страницы в голосе всегда присутствует подъем и энергия.

5. Репетируйте со слушателями.

6. Поднимайте глаза на публику во время чтения.

7. Во время выступления держите голову поднятой. Если трудно: смотрите на слушателей в

начале предложения и, обязательно, - в конце предложения.

8. Читайте текст с энтузиазмом и выражением. Во время репетиций полезно преувеличивать!!!

9. Говорите чуть медленнее, чем обычно.

10. Запишите себя на диктофон, проверьте как «звучит речь».

11. Если потеряли место в тексте: не показывайте вида и не впадайте в панику. НАЙДИТЕ МЕСТО, ГДЕ ОСТАНОВИЛИСЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ПРИДЁТСЯ ПОВТОРИТЬ ФРАЗУ. Сделайте на ней ударение, пусть всем покажется, что так и было задумано.

12. К концу текста замедлите темп. Читайте прямо, глядя на слушателей. Голос должен звучать сильно и напряженно. (Т. о. вы дадите понять слушателям, что звучит заключительная мысль).

13. Сверьте время с секундомером. Если, соблюдая все рекомендации, не удается уложиться в заданное время – СОКРАТИТЕ ТЕКСТ.

14. Запишите 1-2 репетиции на камеру. Посмотрите на себя объективно.

15. Хотя бы одну репетицию проведите в той одежде, в которой будете выступать. (Тогда во время выступления будете чувствовать себя комфортно и уверенно).

***На месте выступления:***

1. Проверьте наличие своих записей.

2. Будьте готовы что-либо изменить.

3. Внимательно осмотрите помещение, публику, найдите понравившееся лица.

4. Проверьте свой внешний вид перед зеркалом.

5. Если вам нужна вода, ПОЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ЭТОМ САМИ!

6. Когда будете подниматься для выступления, держитесь уверенно.

7. Перед тем, как начать говорить, сделайте паузу, сосчитайте до трех, прислушайтесь к своему дыханию.