**Психологическая подготовка к экзамену**

Дорогие выпускники! Всем Вам в этом году предстоит впервые сдавать экзамены. Помните о том, что ГИА - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых Вам еще предстоит пройти! Поэтому не придавайте данному событию **слишком** высокую важность, чтобы не увеличивать свое волнение и напряжение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным! Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Для того, чтобы снизить экзаменационный стресс, начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Ежедневно выполняйте упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Не откладывайте подготовку к экзамену на последний день.

 Для лучшего усвоения программы лучше изучать в день немного учебного материала, но качественно, полностью разобрав тему, с примерами, с вопросами. Не гонитесь за большим объёмом материала, не создавайте у себя в голове хаоса и беспорядка; окрошка из обрывков знаний не лучший помощник на экзамене.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Продумай свой рацион: для интеллектуальной активности питание должно быть полноценным 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоко­лад.

Относитесь к экзамену положительно. Думайте только о тех задачах, которые необходимо решить, а не о том, как вы к ним относитесь, нравятся ли они вам или нет.

Думайте о позитивном результате сдачи экзамена, переключайтесь от мыслей, связанных с негативными представлениями экзаменационной процедуры. Не думайте о возможности негативного исхода испытания! Наоборот, постарайтесь в воображении выстроить программу успеха, продумайте и проиграйте её в деталях. Помните: люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

 Подумайте, для чего Вам нужно сдать экзамен успешно, какая польза для Вас от успешной сдачи экзамена. Это важно: если ты знаешь, чего хочешь, то можешь спланировать, как достичь эту цель. Продумайте, какие возможные перспективы профессионального обучения в дальнейшем открываются для Вас.

При подготовке к экзаменам важно помнить, что бояться — это нормально. Большинство людей тревожит неизвестность, поэтому постарайтесь узнать, как можно больше об экзамене и возможных вариантах заданий. Для снятия напряжения и волнения, воспользуйтесь теми упражнениями для релаксации и рекомендациями, которые мы проходили на занятиях, или же примером аутогенной тренировки, приведенной ниже.

 Верьте с себя и свои способности! Однако не забывайте, что хорошая подготовка необходима всегда.

**Формирование правильных установок для**

**успешной сдачи экзамена**

Пример формирования установок для настройки на успешную подготовку и сдачу экзамена:

• Я сажусь за своё рабочее место.

• Я настраиваюсь на подготовку к экзамену, все беспокоящие меня мысли я оставлю в стороне.

• Я позволяю себе представить, сколько интересного меня ждёт после успешной сдачи экзамена. Моя мотивация и желание сдать его хорошо возрастают.

• Я остаюсь спокойным, если мне попадается трудное задание или для разбора материала требуется более долгий срок изучения. Время есть, я всё успею. Сложное задание могу отложить и вернуться к нему позже.

• Даже одна изученная тема, один решённый пример, одно разобранное правило продвигают меня дальше.

• Если я чувствую тревогу, страх или панику, то оцениваю их наличие, но не зацикливаюсь на них. Я нахожусь в безопасной для своей жизни и здоровья ситуации, делаю то, что знаю, могу и зависит от меня в этот момент.

• Если что-то происходит не так, как мне хотелось бы, то я остаюсь собранным и спокойным. Это новый опыт. Любой человек может допускать ошибки. Я должен избегать осуждения себя. В будущем я смогу не допускать подобных ошибок.

• Если меня одолевают навязчивые беспокойные мысли, я настраиваюсь на содержание задания. Концентрируюсь на его сути, на этапах выполнения. Обо всём лишнем я смогу подумать после сдачи экзамена. Сейчас я выполняю задание, с которым справлялся раньше и сейчас у меня тоже всё получится.

Пример формирования установок для непосредственной настройки на экзамен:

• Я готов к экзамену.

• Я занимаю своё рабочее место и сосредоточенно начинаю прочитывать задание.

• При возникновении беспокойства я дышу медленно и глубоко. Я сделал всё, чтобы подготовиться к экзамену. Ко мне возвращается спокойствие.

• Анализирую все задания и выбираю из них те, которые могу сделать сразу и легко. Проверяю их. Я молодец. Начинаю решать следующее задание. Если задание вызывает трудности – откладываю его. Вернусь к нему позже и решу.

• Дышу ровно и спокойно. Это всего лишь экзамен. Я в безопасности.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА! Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

 **Желаю Вам успешной сдачи экзаменов!**

 **Ваш психолог Т.Н. Гончарова**