



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

Во-первых, необходимо внушить себе, что **легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние**. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие "предстартового" волнения даже мешает хорошим ответам.

Во-вторых, стоит научиться **никогда не думать о провале на экзамене**. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

В-третьих, **за несколько дней до экзамена стоит проиграть с кем-нибудь эту ситуацию**. Представить себе обстановку, учителей в экзаменационной комиссии, свои обычные переживания в таких случаях. Например: с трудом заставляю себя войти в класс; когда беру билет, дрожат руки, пересыхает в горле и т. д. Но вот сажусь готовиться, сосредотачиваюсь на задании, для меня больше ничего не существует. Потом уверенно подхожу к экзаменатору и отвечаю по готовой четкой схеме.

В-четвертых, стоит помнить о том, что взрослые, в том числе и **экзаменаторы, - это тоже люди**. Они могут отвлечься от содержания ответа, но при этом продолжают реагировать на **голос отвечающего**. Если он звучит уныло, неуверенно, невыразительно, это повлияет и на оценку.

В-пятых, надо понять: **уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется**. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании ("повезет - не повезет"), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

КАК ПОВТОРЯТЬ МАТЕРИАЛ.

1. Повторять материал нужно не "про себя". Такой способ самопроверки неэффективен. Кажется, что помнишь, знаешь, а начинаешь ответ, он получается скомканным, отрывочным. **Лучше составить план, схему ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.**
2. **Попробовать ответы на самые трудные вопросы рассказать дома внимательному слушателю.** Или записать ответ на магнитофон, а потом послушать себя со стороны. **Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая свой ответ вслух перед зеркалом.** Тогда включается особый вид памяти - речедвигательная память. На экзамене этот материал легко вспомнится.
3. Иногда кажется: выучить все, что нужно, невозможно, просто руки опускаются. **Тогда стоит отделить легкие вопросы от самых тяжелых** и посмотреть, нельзя ли перекинуть мостик от более легкого материала к трудному.
4. **Не повторять билеты по порядку.** Лучше написать номера на листочках и тянуть, как на экзаменах.
5. **Вставать и ложиться лучше в привычное время.** Спать не меньше 9 часов.
6. **Тем, кому не нужно много времени "на раскачку", начинать подготовку следует с более трудных вопросов.** Обычно такие школьники и устают быстрее. **Если же работоспособность нарастает постепенно, лучше не терять времени и сначала быстро повторить более легкий материал.**
7. **Через каждые 50-60 минут занятий делать перерыв на 10 минут.** После **2-3 часов работы сделать перерыв на полчаса** для отдыха и второго завтрака. Потом можно **позаниматься еще 3-4 часа и отдохнуть не меньше 2 часов** (включая обед, прогулку или даже сон). После отдыха - еще 2,5-3 часа работы.

8. Помнить - любое дополнительное напряжение (чтение художественной литературы, просмотр телепередач, игра в шахматы и т. п.) увеличит и без того интенсивную нагрузку на психику.

9. **Не пытаться наверстать упущенное вечером - эффективность такой работы очень мала.**