

# Советы психолога

**В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.**

**Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие.**

**Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.**

**Экзамен - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.**

**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.**

**Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.**

**Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.**

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

# **Некоторые полезные приемы**

**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. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.**

**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.**

# **Некоторые полезные приемы**

**Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.**

**Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.**

**Главное - распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.**

**Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.**

**Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.**

**Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.**

**Материалы подготовлены на  
основе книг**

**Ф. Йейтса "Искусство  
памяти";**

**Корсакова И.А., Корсаковой Н.  
К. "Хорошая память на  
каждый день".**