**Поради психолога випускникам 9-го , 11-го класу**

Підготовка до іспиту:

∙ Підготуйте місце для занять: прибери зі столу зайві речі, зручно розташуй потрібні підручники, посібники, зошити, папір, олівці і т. п.

∙ Введіть в інтер'єр кімнати жовтий і фіолетовий кольори, вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього достатньо картинки в цих тонах.

∙ Складіть план занять. Для початку визначте: хто ви - «сова» чи «жайворонок», і залежно від цього максимально використовуйте ранкові або вечірні години. Складаючи план на кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні буде вивчатися. Не взагалі: «трохи позаймаюся», а які саме розділи і теми.

∙ Почніть з найважчого розділу, з того матеріалу, який знаєте найгірше. Але якщо Вам важко «розгойдатися», можна почати з того матеріалу, який найбільш цікавий і приємний.

∙ Чергуйте заняття і відпочинок: 40 хвилин занять, потім 10 хвилин - перерва. Під час перерви можна помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.

∙ Виконуйте якомога більше різних опублікованих тестів з цього предмету. Ці тренування ознайомлять Вас з конструкціями тестових завдань.

∙ Тренуйтеся із секундоміром у руках, контролюйте час виконання тестів (на 1 завдання в частині А в середньому повинно йти не більше 2-х хвилин).

∙ важко запоминаемому матеріалу необхідно повертатися кілька разів, переглядати його протягом декількох хвилин увечері, а потім ще раз - вранці.

Дуже корисно складати плани конкретних тем і тримати їх в розумі, а не зазубрювати всю тему повністю «від» і «до». Можна також практикувати написання запитань у вигляді короткого, тезового викладу матеріалу.

Заучиваемый матеріал краще розбити на смислові шматки, намагаючись, щоб їх кількість не перевищувала семи. Смислові шматки матеріалу необхідно укрупнювати й узагальнювати, виражаючи головну думку однією фразою. Текст можна сильно скоротити, представивши його у вигляді схеми типу «зірки», «дерева» і т. п. При цьому сприйняття та якість запам'ятовування значно поліпшуються за рахунок більшої образності запису.

Переказ тексту своїми словами призводить до кращого його запам'ятовування, ніж багаторазове читання, оскільки це активна, організована метою розумова робота. Взагалі кажучи, будь-яка аналітична робота з текстом призводить до його кращому запам'ятовуванню. Це може бути перекомпонування матеріалу, знаходження парадоксальних формулювань для нього, залучення контрастного фону або матеріалу.

Завжди, а під час підготовки до іспитів особливо, піклуйтеся про своє здоров'я. У цей час потрібно добре і вчасно харчуватися. Не забувайте про прогулянки і спортивних розвагах, робіть перерви, активно відволікайтеся. Добре відпочивайте - сон вам необхідний. Ні в якому разі не засиджуйтеся допізна перед іспитом!

Щодня виконуйте вправи, які сприяють зняттю внутрішньої напруги, втоми, досягненню розслаблення. Залиште один день перед іспитом на те, щоб ще раз повторити найскладніші запитання.

Напередодні іспиту:

∙ Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до іспиту, не вистачає всього однієї, останньої перед ним ночі. Це неправильно. Ви втомилися, і не треба себе перевтомлювати. Навпаки, з вечора здійсніть прогулянку перед сном прийміть душ. Виспіться якнайкраще, щоб встати з відчуттям «бойового» настрою.

У пункт здачі іспиту Ви повинні з'явитися, не спізнюючись, краще за 15-20 хвилин до початку тестування. Якщо на вулиці холодно, не забудьте тепло одягнутися.

Перед початком тестування.

На початку тестування Вам повідомлять необхідну інформацію (як заповнювати бланк, якими буквами писати, як кодувати номер школи тощо). Будьте уважні!!! Від того, як Ви уважно запам'ятайте всі ці правила, залежить правильність Ваших відповідей!

Під час тестування:

Пробіжіть очима весь тест, щоб побачити, якого типу завдання в ньому соді. Уважно прочитаєте питання до кінця, щоб правильно зрозуміти його сенс.

Якщо не знаєте відповіді на запитання або не впевнені, пропустіть його, щоб потім до нього повернутися. Почніть з легкого! Почніть відповідати на ті питання, в знанні яких Ви не сумніваєтеся, не зупиняючись на тих, які можуть викликати довгі роздуми Навчитися пропускати важкі або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тексті завжди знайдуться такі запитання, з якими Ви обов'язково впораєтеся.

Думайте тільки про поточне завдання! Коли Ви робите нове завдання, забудьте все, що було в попередньому. Пам'ятайте, що завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які Ви застосували в одному, вирішеному Вами, як правило, не допомагають, а тільки заважають концентруватися і правильно вирішити нове завдання.

Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати відразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє в результаті сконцентрувати увагу всього на одному - двох варіантах, а не на всіх п'яти-семи.

∙ Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути пробігти очима і помітити явні помилки.

Якщо не впевнені у виборі відповіді, довіртеся інтуїції!

**Рекомендації щодо поведінки до і в момент іспиту**

1. За день до початку іспиту постарайся нічого не робити. Якщо ти чогось не довчив, краще не намагайся. «Перед смертю не надихаєшся». Відпочивай, розважайся і постарайся забути про майбутній іспиті.

2. Перед екзаменом обов'язково добре виспися.

3. І ось ти перед дверима класу. Заспокойся! Скажи кілька разів: «Я спокійний! Я абсолютно спокійний». Йди відповідати в перших рядах. Чим довше ти не будеш заходити і залишатися в оточенні своїх однокласників, тим більше буде нагнітатися напруга, почуття невпевненості, страху.

4. Приведи в порядок свої емоції, зберися з думками.

5. Сміливо входь в клас з певністю, що все вийде.

6. Сядь зручно, випрями спину. Подумай про те, що ти вище всіх, розумнішим, хитрішим і у тебе все вийде. Зосередься на словах: «Я спокійний, я абсолютно спокійний». Повтори їх не поспішаючи кілька разів. Думки відганяти не варто, так як це викличе додаткове напруження. На завершення стисни кисті в кулаки.

7. Виконай дихальні вправи для зняття напруги:

- сядь зручно,

- глибокий вдих через ніс (4-6 секунд),

- затримка дихання (2-3 секунди).

8. Слухай уважно, щоб не відволікатися надалі і не задавати зайвих питань про оформлення тестування. Тобі все пояснять: як заповнити бланк, якими буквами писати, як кодувати номер школи і т. д.

9. Спробуйте зосередитися і забути про оточуючих. Для тебе існують тільки годинник, регламентують час виконання тесту, та бланк із завданням. Поспішай не поспішаючи. Читай завдання до кінця. Поспіх не повинен приводити до того, що ти зрозумієш завдання з перших слів, а кінцівку придумаєш сам.

10. Переглянь всі питання і почни з тих, у відповідях на які ти не сумніваєшся. Тоді ти заспокоїшся і увійдеш до робочого ритму. В будь-якому тесті є питання, відповіді на які ти прекрасно знаєш, тільки зберися з думками.

11. Коли приступаєш до нового завдання, забудь все, що було в попередньому, - як правило, завдання в тестах не пов'язані одне з одним.

12. Дій методом виключення! Послідовно виключай ті відповіді, які явно не підходять.

13. Якщо ти сумніваєшся в правильності відповіді, тобі складно зробити вибір. Довірся своїй інтуїції!

14. Залиш час для перевірки своєї роботи хоча б для того, щоб встигнути пробігти очима і помітити явні помилки.

15. Прагни виконати всі завдання, але пам'ятай, що на практиці це нереально. Адже тестові завдання розраховані на максимальний рівень труднощі, а для гарної оцінки досить здолати 70% завдань.

**Звідки береться екзаменаційний стрес?**

Він породжується:

• інтенсивною розумовою діяльністю,

• навантаженням на одні й ті ж м'язи і органи за тривалого сидіння за підручниками,

• також порушенням режиму сну і відпочинку.

Головний фактор, що провокує розвиток стресу - це негативні переживання.

Стрес негативно впливає на психіку людини:

Це погіршення пам'яті, утруднення мови, сильна втома від занять. Одне з неприємних наслідків стресу - порушується гармонійна робота півкуль мозку.

У спокійному стані обидві півкулі працюють злагоджено. Ліва відповідає за аналіз, логіку. Праве - за емоції, образи. Обмін інформацією між ними здійснюється через вузький ділянку, так зване мозолисте тіло. В результаті стресу - блокується нормальний перебіг нервових процесів через це тіло. У дітей з домінуючою правою півкулею «пропадає» логіка, здатність виводити формули, вирішувати завдання. У хлопців з домінуючою лівою півкулею - все, що пов'язано з образністю, грамотною мовою.

**Як ти можеш допомогти собі?**

Правильно дихати

Перш за все, потрібно звернути увагу на фізіологічні прояви хвилювання. Як правило, це прискорене дихання, легкий озноб і так звана «ведмежа хвороба», що змушує нещасного учня метатися між аудиторією і туалетом. Нормалізувати ритм дихання допоможе просте вправу: протягом кількох хвилин слід дихати повільно і глибоко. Видих повинен у два рази довше вдиху.

Щоб дихання було рівним, потрібно вважати «про себе»: на три рахунки - вдих, на п'ять-шість - видих.

Потрібно сісти зручніше, заплющити очі і, наскільки це можливо, розслабити м'язи. Через 3-5 хвилин після початку дихальних вправ можна додавати до них формули самонавіювання: «я розслаблююся і заспокоююся», синхронізуючи їх з ритмом дихання. При цьому слова «я» і «і» слід вимовляти на вдиху, а слова «розслаблятися» і «заспокоююсь» - на видиху.

Розминайтеся сидячи. Розминку можна робити, навіть не виходячи з-за столу. Для цього потрібно сісти на стілець, поставивши ноги на підлогу. Спина пряма, руки витягнуті назад. Підніміть руки вгору і рахуйте до десяти. Розслабтеся і повторіть вправу. Сидячи в тому ж положенні, руки витягніть перед собою на рівні плечей. Долоні поверніть вгору і від себе. Тепер уявіть, що ви штовхаєте стіну, напружуючи плечі. Затримайтеся в цьому положенні і порахуйте до десяти. Розслабтеся і повторіть ще раз. Сядьте прямо і візьміться руками за сидіння стільця. Потягніться вгору, поки не відчуєте, що ваш хребет випростався. Уявіть, що вас за маківку підтягують вгору. Порахуйте до десяти, розслабтеся і повторіть вправу. Продовжуйте сидіти прямо і повільно повертайте голову з боку в бік. Спочатку подивіться через ліве плече, потім за праве. Потім нахиліть голову до лівого плеча, потім до правого. Виконайте цю вправу п'ять разів і розслабтеся. Закінчуючи розминку, розслабте все тіло. Для цього нагніться вперед, покладіть лікті і передпліччя на коліна, долоні поверніть вгору. Опустіть голову, закрийте очі, рівно і глибоко дихайте протягом хвилини. Відчуйте, як спадає напруга з шиї, плечей, спини і ніг. Є кілька вправ, мета яких - позбавити вас від подібних несподіванок.

1. Це вправа знайома всім з дитинства: руки витягуються вперед, ноги по черзі піднімаються і стосуються долоні протилежної руки.

2. Підійдуть і «циганські кроки»:

Нога згинається в коліні, йде назад. Протилежна рука б'є по п'ятці

Перехресні рухи допомагають відновити гармонійну роботу обох півкуль. Як відомо, праве півкуля керує лівою половиною тіла, а ліва - правою. Роблячи руху, у яких задіяні обидві половини тіла, ми мимоволі змушуємо «включатися» в роботу обидві півкулі спеціально розроблені перехресні вправи, які неважко виконувати сидячи за партою. Наприклад: праву руку кладемо на ліве коліно, піднімаємо ліву п'яту, опускаємо і знову піднімаємо. І так кілька разів. Потім міняємо руку і ногу.

Скажіть «стоп», якщо ви відчули, що вами опановує паніка, негайно забороніть тривожним думкам засмічувати свідомість. Скажіть йому "стоп!" це слово має бути вимовлене як команда, бажано вголос і має протверезити вас, зупинивши сповзання в безодню заворушень. Паніка нікуди, крім глухого кута не заведе - нагадайте про це! Крім дихальних вправ і формул самовнушений перед іспитом можна використовувати і інші прийоми, наприклад, необхідно оттаскать себе за волосся, розташовані на потилиці. Або, принаймні, масажувати цю область голови. В результаті стимулюється велика кількість розташованих там активних точок. Такий простий прийом допомагає істотно підвищити кмітливість.

Сміхом теж можна "вдарити" по стресу. Малазійські вчені встановили, що сміх не тільки продовжує життя, але і знімає стрес, покращує апетит і працездатність, нормалізує сон. Протягом дев'яти днів 30 учнів проходили курс сміхотерапії перед іспитами. Ці заняття включали в себе навчання особливим дихальним прийомів, що імітує сміх людини. За словами учнів, фізично вони відчували себе набагато краще, ніж зазвичай.Навчіться позіхати! Кисневе голодування - одне з найбільш негативних наслідків стресу. Воно викликає швидке стомлення, головний біль, знижує працездатність. Не секрет, що заняття повинні проходити в добре провітрюваних приміщеннях. Але так буває не завжди. Збільшити швидкість подачі кисню в мозок можна простим способом: за допомогою енергетичної позіхання. Всіх нас вчили, що позіхати непристойно. Проте в стресовій ситуації не тільки допустимо, але і корисно. Щоб викликати зевательный рефлекс, потрібно середніми пальцями рук помасажувати лицьові м'язи (між вухом і щокою). Три-п'ять позіхів достатньо для поліпшення стану.

Можна накреслити на аркуші паперу (краще формату А4) від кута до кута хрест у вигляді літери «Х». І уважно дивитися на нього хвилину-дві. Коли очі намагаються «сканувати» таке зображення, в роботу включаються обидві півкулі.Під час іспиту стрес можна послабити за допомогою вправ, які спалюють стресові гормони. Для цього напружте кожен м'яз свого тіла як можна сильніше. Побудьте в такому стані пару секунд і розслабтеся. Повторюйте до тих пір, поки не відчуєте, що вам стало легше. Під час сильного нервового напруження рекомендується вдихати заспокійливі запахи. Виробленню гормону розслаблення (серотоніну) в мозку сприяють такі аромати, як лаванда, м'ята, евкаліпт, жасмин, ялиця. Досить крапнути кілька крапель одного з цих ароматичних олій на серветку або носову хустку і глибоко вдихнути, і ви відразу відчуєте заспокоєння. Врахуйте, що цей метод можна використовувати в тому випадку, якщо у вас немає алергії. Найшвидший і найбільш ефективний спосіб подолання відчуття стресу і паніки - це закрити очі і зробити кілька повільних, глибоких зітхань. Таке дихання заспокоїть вашу нервову систему. Одночасно можна проговорити про себе «Я спокійний і розслаблений» або «Я знаю, що зможу це зробити, і зроблю це добре!»

Напад паніки? Якщо почався напад паніки, з усієї сили надуйте паперовий пакет, а потім вдихніть це повітря, наповнене вуглекислим газом. Якщо під рукою немає пакету, з'єднайте долоні човником і виконуйте цю вправу не більше п'яти разів.

Масаж Організатор

Якщо виникає ситуація цейтноту, людині необхідно в короткий термін мобілізувати всі свої сили. Існують методи швидкої мобілізації ресурсів і відновлення сил, наприклад масаж активних точок.

Деякі прийоми такого масажу:

- масаж мочок вух;

- натискання великим пальцем на точку між нижньою губою і підборіддям;

- масаж перенісся і області «третього ока».