**КАК СТАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ УСТОЙЧИВЫМ ПЕРЕД СЕССИЕЙ**

1. Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
3. Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
4. Составьте план на каждый день подготовки. Необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

**С чего начать и как готовиться**

Время подготовки к экзамену надо разумно распределить. Не следует заниматься по многу часов без перерывов. Лучше учить блоками — усвоил тему, закрепил ее — и отдохнул. Затем кратко повторил, что заучил, и — за новую тему.

К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.

Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа.

Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время заняться нейтральными делами (прогулка).

**Если у вас устали глаза**

1. Не вставая с кресла, примите удобное положение — спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнения необходимо легко, без напряжения.
2. Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока: взгляд влево-прямо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведенном, положении.
3. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторить несколько раз.
4. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.
5. Закончить гимнастику необходимо массажем век, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам, а затем потереть ладони, легко, без усилий, прикрыть ими закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.). Представить погружение в полную темноту.

**Накануне экзамена**

1. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы повторить изученный материал. Заниматься лихорадочной зубрежкой в последние часы непродуктивно. Судорожное наверстывание учебного материала не поможет. От таких занятий в голове остается мешанина.
2. Настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, гоните их, не «зацикливайтесь» на них;
3. С вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.
4. Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.
5. Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим  и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу.
6. Перед экзаменом важно как следует выспаться!
7. Для того чтобы ты  без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.
8. За 30-40 минут до сна полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему.
9. Лежа в постели в расслабленном состоянии постарайся представить себе процесс сдачи предстоящего экзамена.

**Предэкзаменационный рацион**

Сон накануне экзамена будет крепким и поможет максимально восстановить силы, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты. Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие сложные углеводы (макароны, рис, овсяная каша), и избегать блюда с высоким содержанием белка. Ужин накануне экзамена может состоять из овощного салата  или рагу с птицей или рыбой. Способствуют сну также йогурт с крекерами,  бутерброд с сыром, фрукты. Снотворное действие на организм оказывает молоко.

За 30-40 минут до сна полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему.

Не следует употреблять на ночь мясо, колбасу и сосиски, консервированные продукты, картофель, квашеную капусту, помидоры, баклажаны, а также острые блюда и продукты с высоким содержанием сахара, так как они препятствуют хорошему сну.

**Как вести себя во время экзамена**

Взяв билет, сосредоточьтесь на словах «Я спокоен», медленно повторите их  5 – 6 раз.

Подготовку к ответу начните с того вопроса, который помните лучше всех, попутно на полях записывайте то, что у вас «всплывает» по другим вопросам.

Не пишите подробный текст ответа. Гораздо лучше, составив план ответа, продумать, что вы будете рассказывать. Так как чтение вашего ответа с листа производит неблагоприятное впечатление на экзаменатора.

**Что делать если у вас дрожат руки**

Для устранения этого явления хорошо помогает проговаривание формулы самовнушения: «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эту фразу соответственными мысленными представлениями. Для достижения большего эффекта можно мысленно представить себе, что поток выдыхаемого теплого воздуха проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы «Мои руки…» произносится на вдохе, а вторая «…мягкие и теплые» — на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением: потока теплого воздуха, выходящего из легких и «льющегося» по рукам.

**Как быстро успокоиться во время экзамена**

**Упражнение 1**

На экзамене, чтобы быстро успокоиться и сосредоточиться проведите данное упражнение несколько раз: на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох.

Когда письменный ответ написан или сделано задание, отложите работу в сторону. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 5-10 сек., медленно выдохните (бесшумно) через рот.

Снова задержите дыхание на 2-3 секунды. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, медленно плавно выдохните. Вы ничего не хотите добавить к своему ответу?

**Упражнение 2**

Можно добавить к дыханию формулы самовнушения. После расслабления, с активным выдохом в конце фразы:

* Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе
* Моя память работает хорошо. Я все помню
* Я ощущая бодрость и уверенность в себе
* Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая

**Вместо вывода**

Помните, что успех на экзамене зависит только от вас самих!