

# Советы психолога перед экзаменом

## Вижу цель и не замечаю препятствий, или скоро ЕГЭ!

1. Воздержитесь от приема успокоительных средств и медикаментов - они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться, лучше заменить их полноценным здоровым сном (юноши — 7–8 часов, девушки — 8–9 часов) и пешими прогулками на свежем воздухе.
2. Во время подготовки к экзамену каждый час можно делать гимнастические упражнения, это поможет снять напряжение в мышцах и придаст силы.
3. Пища должна быть богата белком: творог, сметана, яйцо, мясо, рыба, курица. Белок, содержащийся в этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче.
4. Также не стоит забывать об овощах (особенно капуста, морковь) и фруктах (бананы, апельсины, грейпфруты). Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией.
5. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных каш. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность.
3. Перед самым экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться.

## Подготовка

Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, бумагу, ручки, карандаши.

1. Хорошо, если в комнате тебя будут окружать в основном желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
2. Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. В зависимости от того, кто вы - "сова" или "жаворонок", максимально загрузить первую или вторую половину дня.
3. Следует четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
4. Хорошо начинать - пока не устал, пока свежая голова - с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего.
5. Если заниматься не хочется и в голову ничего не идет, то полезно начать с того, что знаете лучше, с того материала, который вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаетесь, и настроение улучшится.
6. Если не можешь выучить материал, который необходим Обязательно следует чередовать работу и отдых - 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв (можно в это время сделать зарядку или заняться домашней работой).

Накануне экзамена, в последний день оставьте время для повторения. Перед сном совершите прогулку, выспитесь. Утром, перед экзаменом не вредно просто полистать учебник.

### **Итак, Экзамен!**

1. Чтобы успокоиться и сосредоточиться во время экзамена, достаточно несколько раз повторить такое упражнение: на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох.
2. Не отчаивайтесь и не пугайтесь, если в первую минуту вам покажется, что вы вообще ничего не знаете. Такое бывает со многими. Активное припоминание - трудный и сложный процесс. Начинайте с того, что знаете. Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При подготовке к ответу на него вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы.
3. Сосредоточьтесь! Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов.
4. Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.
5. Читайте задание до конца! Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
6. Думайте только о текущем задании!
7. Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
8. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
9. 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, разделив воздух на три порции. Снова задержите дыхание на 2-3 секунды. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, медленно плавно выдохните. Вы ничего не хотите добавить к своему ответу? Помните, что самые свежие мысли приходят после того, как письмо уже запечатано. Если вам больше ничего не пришло в голову, то можете идти сдавать работу.