**Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам.**

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. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения личностной самооценки.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены в любой форме. 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.

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 любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

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

Не стоит зубрить материал по ночам! Организму нужно обязательно давать полноценно отдыхать, а это не меньше восьми часов сна ежедневно.

Многие думают, что для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, им не хватает всего одного дня. На деле же выпускник уже психологически готов, но порой не осознает этого. Так что накануне сдачи экзамена рекомендуется оставить все учебники, отдохнуть, а перед сном принять душ. Затем выспаться как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим и с боевым настроем. Ведь важно явиться в школу спокойным, собранным и без опоздания.

Справиться с накатившей паникой во время экзамена поможет дыхание: следует вдохнуть полной грудью и потихоньку выдохнуть, повторить пять раз. Этот метод не только снимает нервное напряжение, но и обогащает кровь кислородом – а значит и улучшает работу мозга. Такая передышка очень спасает. Так что, если растеряетесь или почувствуете страх, медленно и вдумчиво подышите – это успокаивает.

Сформулируем несколько простых советов, которые помогут выпускникам успокоиться перед экзаменом и настроиться на хороший результат.

Первое: слушайте только себя, не реагируйте на переживания, провокации одноклассников.

Второе: верьте в себя – вы уже все выучили, вы все знаете, вы готовы.

Третье: надейтесь только на себя, не рискуйте, пытаясь спросить ответ у одноклассника, – это приведет лишь к замечанию или более серьезным последствиям.

Четвертое: не приносите на экзамен гаджеты.

Пятое: помните – это всего лишь экзамен!

**Каждому выпускнику удачи и спокойствия на экзаменах!**

Педагог-психолог: Злобина Любовь Николаевна