

## Как выпускнику готовиться к экзаменам

1. Оборудуйте место для занятий: уберите лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

2. Психологи считают, что хорошо ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Достаточно поставить какую-то картинку в таких тонах.

3. Составьте план, в зависимости от того, кто вы – «сова» или «жаворонок». В зависимости от этого максимально загрузите утренние или, напротив, вечерние часы.

4. В плане укажите, что именно сегодня будете изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно.

5. Пока не устал нужно начинать с самого трудного, с того, что знаете хуже всего.

Если «нет настроения», полезно начать, с того, что знаете лучше. Постепенно работаетесь, и дело пойдет.

6. Чередуйте работу и отдых, скажем, 40 мин занятий, затем 10 мин – перерыв.

7. Не стремитесь прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Повторяйте материал по вопросам. Вспомните и обязательно кратко запишите все, что знаете. Затем проверьте себя по учебнику.

8. В конце дня проверьте, как вы усвоили материал.

9. Структурируйте материал, составляя планы, схемы, обязательно на бумаге. Узнавать всегда легче, чем вспоминать.

10. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто запишите на гаджет, а потом послушайте себя как бы со стороны.

11. Перед устным экзаменом попробуйте ответы на трудные вопросы рассказать перед зеркалом (желательно видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Так вы включаете речедвигательную память, помогающую вам отвечать не на внутреннем, а на общедоступном языке.

12. Не думайте о том, что провалитесь, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале саморазрушительны.

13. Составляйте план ответа на каждый вопрос на отдельном листке, чтобы к концу дня вы видели некоторое материальное выражение своего труда.

14. За несколько дней до экзамена обязательно «проиграйте» мысленно ситуацию экзамена, представьте себе обстановку, комиссию, свой ответ. Старайтесь делать это как можно конкретнее, подробнее.

15. Не «зацикливайтесь» на мыслях о провале и на своих страхах.

### Метод по снижению уровня страха: прогрессивная релаксация Джекобсона!

Любое переживание страха и паники связано с мышечным напряжением.

Есть даже термин такой - "психомышечные зажимы". Готовясь к защите, тело напрягается и приводит мышцы в тонус.

Но в то же время, сигналы, поступающие в мозг от напряженного тела, еще больше повышают уровень тревоги. Получается замкнутый круг: нервная система и мышцы взаимно друг друга возбуждают и "напрягают"

Хотите снизить страх? Тогда останавливайте этот цикл! Можно прервать его через психику, а можно через тело. Эта релаксация нужна для того, чтобы быстро расслабить напряженные мышцы и помочь себе успокоиться.

Методика проста настолько, что даже дети ее осваивают.

### **Инструкция:**

- 1) Сядьте или лягте поудобнее, в месте, где вас не будут отвлекать.
- 2) Напрягите кисти рук, сжав их с максимальной силой на 5-10 секунд. Прочувствуйте напряжение мышц!
- 3) Резко расслабьте кисти и дайте побыть им в полном покое 20-40 секунд. Запомните это ощущение!
- 4) Сделайте цикл "напряжение-расслабление" три раза и дальше подключайте к кистям предплечья. Три раза сделали - дальше к ним добавляем плечи. И так далее по всем мышечным группам.
- 5) В итоге вы понапрягаете и порасслабляете все: конечности, живот, спину, лицо, язык.
- 6) Тренировать 2-3 раза в день в течение месяца. После этого вы станете экспертом по расслаблению в любых ситуациях!