



## Советы старшеклассникам.

- Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзамену необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начать учить незнакомый, новый. В оставшееся время закрепить уже известное по билетам.
- Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо «думается», то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
- К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.
- Чтобы лучше запомнить материал, необходимо максимально использовать все возможности: воспринимать текст и на слух, и визуально (читать с листа), и при помощи движений, и при помощи ассоциаций. Можно каждому изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала.
- Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не «зазубривать» всю тему полностью «от» и «до». Можно даже порекомендовать написание шпаргалок в виде краткого, тезисного изложения материала. Но увлекшись этим процессом, не забудьте, идя на экзамен, оставить свои творческие произведения дома.
- При подготовке к разным экзаменам следует применять разные техники:
  - если экзамен устный, лучше готовиться к нему с другом или подружкой, повторять, задавать вопросы и отвечать на них, «проговаривать» весь материал;
  - если экзамен письменный (диктант), можно использовать запись голоса на пленку с последующим прослушиванием и написанием под диктовку.
- Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться (не одним только шоколадом и сладким чаем — пища должна быть полноценной и сбалансированной). Не забывайте про прогулки и спортивные развлечения. И хорошо отдыхайте — сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания.

Установлено, что фаза вдоха возбуждает симпатический нерв, активизирующий работу внутренних органов, а фаза выдоха влияет на блуждающий нерв, оказывающий тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике существуют понятия *успокаивающего и мобилизирующего* дыхания. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизирующем — после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизирующее дыхание помогает преодолевать вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизируют внимание.

Полезно знать некоторые способы ситуативной саморегуляции во время воздействия стрессогенных факторов. К

ним относятся самоубеждения, самоприказы, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки — например, «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «Я совершенно спокоен».

Эффективно использовать самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций: мимике, характеру речи, наличию мышечного напряжения, повышенной частоте дыхания. В слишком тревожной ситуации задать себе несколько вопросов типа «Как выглядит мое лицо?», «Не скован ли я?», «Не сжаты ли мои зубы?», «Как я сижу или стою?», «Как я дышу?». В случае напряженности лучше всего расслабить мышцы лица, удобно сесть или стать, установить спокойный ритм дыхания (сделать 2-3 глубоких выдоха, чтобы учащенное дыхание пришло в норму).

Первым шагом к успеху в любом начинании является **психологическая установка на успех**, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее привычной. «Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству».

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно: «Я должен доказать теорему Пифагора».

Полезно также активизировать чувство юмора, то есть попытается видеть во всем происходящем нечто комическое. Можно мысленно представить участников такого стрессогенного взаимодействия в смешной ситуации, простить агрессивному партнеру его ошибки, несообразительность, излишнюю эмоциональность. В конце концов, неплохо просто сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать.

