**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА: КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Подготовка к экзамену**

• Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.   
• Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

• Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позаниматься», а какие именно разделы и темы.

• Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм и дело пойдет.

• Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

• Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратном повторении материала.

• Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

• Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).   
• Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.   
• Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.   
**Накануне экзамена**

• Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

* Накануне экзамена лучше лечь спать на 1 час раньше, в хорошо проветренной комнате.
* Все необходимое к экзамену нужно подготовить заранее. Одежду, которую планируешь одеть на экзамен, примерь накануне и убедись в том, что в ней удобно.
* Собираясь на экзамен, обязательно позавтракай. Завтрак должен быть питательным, но не тяжелым. Специалисты по питанию утверждают, что: орехи – благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему; морковь – улучшает память; капуста – снимает стресс; витамин С, который содержится в болгарском перце, цитрусовых, киви, освежает мысли и облегчает восприятие информации; шоколад заряжает бодростью и энергией, питает клетки мозга.
* Категорически запрещено в день экзамена принимать успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию. Лучше научись способам релаксации, например, с помощью четырёхфазного дыхания.

**Во время тестирования**

• Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.   
• Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.   
• Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.   
• Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

• Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.    
• Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).   
• Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

• Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

• Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.   
• Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Упражнения на избавление от отрицательной энергии**

Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний.

**Упражнение "Психоэнергетический зонтик"**

Упражнение проводится в первые минуты урока или периодически в течение всего урока.

Учитель встает перед ребятами, желательно в центре классной комнаты, и в процессе объяснения урока старается представить, что над классом образуется своеобразный "зонтик", накрывающий всех учеников. Цель учителя: уверенно и крепко держать ручку этого "зонтика"на протяжении всего урока.

Упражнение формирует способность контролировать ситуацию в классе.

**Упражнение «муха»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**«Лимон»**

Представьте, что в каждой руке вы держите по лимону. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке.Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.

**«Ленивая кошечка»**

Представьте себя пушистой ленивой кошкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряженными плечами и руками и расслабленными.

**Упражнения на снятие психомышечного напряжения**

**Упражнение "Гора с плеч"**

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

**Упражнение "Замок"**

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке"над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Упражнение на расслабление мышц рук**

Педагоги часто сталкиваются с профессиональными заболеваниями рук. Чаще всего они выражаются в нервно-мышечных болях в пальцах, запястье, предплечье и плечевом поясе.

1. Широко раздвигаем пальцы руки. Все пальцы, кроме большого, опускаем на ладонь с легким нажимом. Ногтевые фаланги при этом не сгибать.

2. Упражнение направлено на выработку самостоятельных движений каждого пальца. Ударяем по подушечке большого пальца последовательно подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца.

3. Веерообразно раскрываем пальцы в воздухе круговым движением от себя с одновременным раскрытием ладони. При возвращении в исходное положение пальцы собираются, второй палец соприкасается с первым.

4. Описываем круги каждым пальцем поочередно несколько раз. Сначала вниз, потом вверх. Это упражнение хорошо укрепляет ладонь и межкостные мышцы.

5. Вытягиваем прямо перед собой одну из рук ладонью вниз, пальцы сжаты в кулак при минимальном напряжении. Кисть при спокойном положении руки делает круговое движение вправо, потом влево. То же повторяют другой рукой.

**Упражнения-настрои**

 У учителя не всегда есть время и место, чтобы регулярно проводить психотехнические упражнения. В этом случае можно использовать метод вербального самовнушения,. Он предлагает речевые конструкции, которые учитель может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.

**Настрой на работу**

*"Я с радостью иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни".*

**Настрой в течение рабочего дня**

*"Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе".*

*"Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом".*

*"Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками".*

**Настрой перед сложным разговором**

*"Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".*

**Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности**

*"Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле".*

**Настрой на уверенность в себе**

*"Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией".*

**Настрой на любовь к профессии и детям**

*"Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу".*

**Утренние и вечерние настрои**

*"Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь".*

*"Я люблю своих учеников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими учениками".*

**Звуковая гимнастика**

 Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые влияют на наше самочувствие.

Звук "О"– воздействует на сердце, легкие;

Звуки "Я", "М"– воздействуют на работу всего организма;

Звук "ХА"– помогает повысить настроение.

**Упражнение "Голосовая разрядка"**

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание.   
На выдохе издать резкий звук "Ух!".

**Ослабить педагогический стресс можно, если:**

* не прекращать самообразования, совершенствовать профессиональные навыки;
* планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные;
* быть в курсе новых идей. Использование одних и тех же материалов из года в год неизбежно ведет к скуке и опустошению;
* в каждой стрессовой ситуации стараться находить что-то позитивное;
* представлять себе положительные результаты происходящего, не зацикливаясь на отрицательных.

Великая мудрость содержится в изречении: "Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение – принять то, что я не могу изменить, и ум – отличать одно от другого".