**КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?**

Проблема психологической готовности к сдаче экзамена — это способность вовремя взять себя в руки и не потерять голову от страха!

Всем знакомо это противное ощущение мокрых ладоней, мелкой дрожи в коленях и мучительной неподвижности языка при бешено скачущих и разбегающихся мыслях.

Что же делать? Оказывается, это состояние можно научиться держать под контролем и достаточно быстро от него избавляться, переводя его в состояние воодушевления, которое может стать твоим союзником.

Для того чтобы в кризисных ситуациях не терять голову, не­обходимо при подготовке к чему-то важному не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожи­даться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Ведь в экстре­мальной ситуации научиться плавать красиво, безупречно вла­дея мышцами, нельзя. Можно только выплыть и отдышаться.

Научись выполнять несколько очень простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, рассла­биться и даже слегка улучшить настроение.

**Упражнение 1.** Сядь удобно, закрой глаза. Спина прямая. Руки лежат на коленях. Сосредоточься на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. Позволь им проплывать, подобно облакам в небе.

Мысленно повтори 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повтори исходную формулу; «Я спокоен».

Затем повтори 5-6 раз формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повтори мысленно: «Я спокоен».

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, можно сжать кисти в кулаки и открыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох. Затем то же проделать с ногами.

**Упражнение 2.** Выполняется аналогично предыдущему, только ощущение тяжести необходимо вызвать в обеих руках одновременно. Теперь то же попробуйте с ногами.

*Эти и подобные упражнения надо выполнять регулярно, не долее* 3-5 *минут.*

*Дыхательные упражнения так же помогают снять напря­жение. Освой несколько совершенно несложных приемов.*

**Упражнение 3.** Это своего рода ритмическое 4-фазное ды­хание.

*1-я фаза (4—6 с).* Глубокий вдох через нос. Медленно под­ними руки до уровня груди ладонями вверх. Сосредоточь свое внимание в центре ладоней. Ты почувствуешь сконцентриро­ванное тепло (ощущение «горячей монетки»).

*2-я фаза (2-3 с).* Задержка дыхания.

*3-я фаза (4—6 с).* Сильный глубокий выдох через рот. Выды­хая, нарисовать перед собой в воздухе вертикальные волны пря­мыми руками.

*4-я фаза (2-3 с).* Задержка дыхания.

Дышать подобным образом надо не более 2-3 мин.

*Это замечательное упражнение, но хорошо оно только в домашней обстановке. В условиях же кризисной ситуации (эк­замены, контрольная работа и так далее) тебя не совсем пра­вильно поймут, если ты начнешь махать перед собой руками! Поэтому советуем тебе освоить еще один вариант ритмиче­ского дыхания, которым можно воспользоваться в любое время и в любом месте.*

**Упражнение 4.** Для выполнения этого упражнения доста­точно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

*1-я фаза (4—6 с).* Глубокий вдох через нос.

*2-я фаза (2-3 с).* Задержка дыхания.

*3-я фаза (4-6 с).* Медленный плавный выдох через нос.

*4-я фаза (2-3 с).* Задержка дыхания.

И т. д.

Это упражнение выполнять в течение 2-3 мин.

*Затратив всего 5—6 минут на эти расслабляющие упраж­нения, ты увидишь, как изменилось твое самочувствие и на­строение.*

*И еще не забудь, что перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться.*

**КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА?**

И еще подумай немного о своем костюме и о манере поведе­ния. Если твой экзаменатор человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ, изобилующий большим количеством пауз, не­сколько напряжет преподавателя, если не сказать больше.

Если же, наоборот, экзаменатор - человек флегматичный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать неосознанное раздражение слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и гром­ким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. **Ничего лишнего!**

Итак, позади очень сложный период подготовки. Час испы­тания пробил! В твоих руках экзаменационный билет. Колени подгибаются, во рту пересохло, перед глазами мелькают темные пятна, мысли разбегаются. Что делать?

Прежде всего, тебе нужно добраться до своего места, сесть и успокоиться.

Не пожалей 2-3 минут для того, чтобы привести себя в со­стояние равновесия. Подыши, успокойся. Вот и хорошо.

**Ты готов! Ты собран! Ты уверен в успехе!**

**Помни, что вера в успех - это половина успеха!**

Словом, у тебя все о'кей. Ты уже готов, но не спеши отве­чать или сдавать свою работу. Отложи ее в сторону. Закрой гла­за и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему от­вету? Помни, что самые свежие мысли приходят после того, как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голо­ву, то можешь идти отвечать.

**Смелее, все будет хорошо!**

Что же делать, если все-таки завалился? Не стоит обвинять в этом весь белый свет. Не нужно предаваться беспросветному унынию и отчаянию. Усвой простую, но очень глубокую исти­ну: **сильные личности, делая ошибки, мужественно их при­знают.** Но признание ошибки не есть убеждение в собственной неполноценности и несостоятельности. Это лишь осознание то­го, что данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся по­пытка - еще один шаг к успеху.

**Я искренне надеюсь, что мои советы пригодятся тебе!**

**Педагог – психолог: Ремер Карина Анатольевна**