

ПАМЯТКА ВЫПУСКНИКАМ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ:

Для психологической подготовки к экзамену важно развивать в себе умения пользоваться основными способами снижения тревоги, нервно-психического напряжения в стрессовой ситуации. Для этого можно использовать следующие упражнения:

а) **самостоятельный аутотренинг (3-5 минут)** - позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия, равновесия. Для этого можно практиковать следующее упражнение:

Сесть удобно, закрыть глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточиться на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать, подобно облакам в небе. Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повторить исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5-6 раз повторите: «Левая рука тяжелая». Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!». Для того чтобы привести тело в исходное состояние, нужно сжать кисти в кулаки и открыть глаза, сделав глубокий вдох и медленный выдох.

Можно использовать и другие более важные для вас положительные утверждения для мысленного проговаривания во время аутогенной тренировки.

б) **самостоятельная релаксация (3-5 мин.)** Состояние тревоги обычно связано с изменением дыхания и напряжением всего тела, поэтому для того чтобы достичь спокойствия и внутреннего равновесия, необходимо сосредоточить внимание на своем дыхании, на своем теле. Для этого можно использовать следующие упражнения:

«**Дыхательная релаксация**». Примите удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Затем на четыре счета сделайте вдох (1-2-3-4), на четыре счета сделайте выдох (1-2-3-4). Повторите 5-6 раз.

Или просто сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, а затем сделайте медленный, медленный выдох. Повторите 5-6 раз.

«**Мышечная релаксация для рук**». Примите удобную позу и представьте себе, что в левой руке у вас лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно». Повторите 3-4 раза.

«**Мышечная релаксация для лица**». Примите удобную позу и представьте себе, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу. Повторите 2-3 раза.

«**Мышечная релаксация для глаз**». Примите удобную позу и представьте себе, что вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-

крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче. Но вот солнце уходит и лицо можно расслабить. Повторите 2-3 раза.

*Для мышц ног и всего тела подходит любое упражнение, где сначала создается сильное напряжение, затем наступает полное расслабление.

в) **самостоятельная медитация** - это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Для проведения медитации выберите любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положите его перед собой. В течение 4-х минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, старайтесь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

3. Если вы хотите почувствовать уверенность на экзамене, можно использовать следующее упражнение:

Разделите лист бумаги на две части. В одной части написать: Чем я могу похвастаться? (опишите, те свои качества, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами). Озаглавьте вторую часть листа: Как эти мои качества могут помочь мне на экзамене? Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена.

4. Правильная подготовка к экзамену:

а) Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый, сложный;

б) новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, когда у вас высокая работоспособность. Обычно это утренние часы или часы после хорошего отдыха;

в) подготовьте место для занятий: уберите со стола все лишние вещи. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно повесить приятную вам картинку в этих тонах;

г) составляйте план занятий на каждый день подготовки, четко определяя, что именно сегодня будет изучаться, какие именно разделы и темы;

д) к трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз утром;

е) пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение;

ж) Не забывайте заботиться о своем здоровье: во время ложиться спать, питаться. Не забывайте о прогулках и спорте, делайте перерывы, хорошо отдыхайте - сон вам необходим;

з) ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Удачи вам, дорогие выпускники!!!