***Экзамены? Легко!***

При подготовке к устным экзаменам ***для наилучшего запоминания*** следует соблюдать некоторые правила, а именно:

* обязательно повторить материал после его прочтения, выделяя главные мысли, делая краткие записи. Составить краткий план ответа на каждый вопрос. Помнить, что большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания. Особенности памяти таковы, что материал забывается примерно через 40–60 минут при условии однократного его прочтения, отсутствии повторения. Повторять материал можно в любом месте: во время прогулок, в транспорте и т. д.;
* начинать следующий день подготовки к экзаменам с *повторения* предыдущего материала, *выделяя самое главное,* уделив этому небольшой промежуток времени (около 20 минут). Повторение значительно улучшит процесс запоминания и значительно повысит уверенность в себе;
* использовать особенности своей памяти. Для аудиалов лучше пересказывать текст, для визуалов – использовать карты, схемы, таблицы, рисунки, просмотреть текст глазами;
* использовать *мнемонические приемы,* которые значительно облегчают процесс запоминания. Для этого необходимо как бы завязывать *«узелки на память»*. (Например, чтобы запомнить дату 1357, нужно внимательно рассмотреть цифры. Мы видим четыре нечетных числа, каждое последующее из которых увеличивается на 2);
* помнить, что лучше всего запоминается то, что написано в начале и в конце текста, поэтому особое внимание при запоминании и повторении следует уделить середине текста.

Одним из условий успешной сдачи экзамена является сохранение ***умственной работоспособности*** в течение всего экзаменационного периода, поэтому для ее поддержания на оптимальном уровне в процессе время интенсивной интеллектуальной работы целесообразно вовремя предоставлять организму отдых. Работая до изнеможения, учащийся не сможет обмануть защитный барьер психики, и если не остановиться, то организм сделает это принудительно [9].

При появлении усталости, как сигнала утомления, необходимо *сделать перерыв,* отвлечься на другую деятельность. Например, послушать музыку, сходить в магазин, убрать в комнате и пр. Во время перерыва можно выполнить несколько простых физических упражнений, сделать гимнастику для глаз, самомассаж головы, улучшающий кровообращение, и т. д.

Необходимо помнить, что после приема пищи работоспособность резко падает. Поэтому не стоит в это время заставлять себя учиться, а лучше заняться чем-то приятным: совершить небольшую прогулку, покататься на велосипеде и т. п. Не стоит принимать пищу в процессе изучения экзаменационного материала, так как это приводит к нагрузке пищеварительной системы, вызывает сонливость и ухудшает процесс усвоения материала [7].

Если есть потребность в дневном сне, нужно отдохнуть. Учёными доказано, что непродолжительный дневной сон (20–30 минут) значительно повышает умственную работоспособность.

Очень важно предоставить организму полноценный отдых в ночное время (не менее 7–8 часов), чтобы сохранить хорошую работоспособность на протяжении всех экзаменов и не спровоцировать нервный срыв. Известно, что недостаток сна не может компенсироваться никаким другим видом отдыха.

Наличие отдыха, как такового, является основным, но недостаточным условием для сохранения умственной работоспособности. Более важным считается *эмоциональное отношение к предстоящей деятельности, психологическая подготовленность.*

В первую очередь нужно настроить себя на успех, культивировать положительные мысли, приучать к ним свой мозг. Акцентировать внимание на прошлых удачах, позитивном опыте. Положительное самопрограммирование освобождает психические процессы для активной внутренней работы и усиливает уверенность в себе [5].

Чтобы снять напряжение, лучше проговаривать свои эмоции, не держать их в себе, так как спустя какое-то время они все равно проявятся. Необходимо описать свои чувства в настоящий момент и понять, что на самом деле ничто не угрожает. Во время подготовки к экзаменам избегать общения с негативно настроенными людьми, поскольку они усиливают неуверенность и сомнение в себе [10].

К экзамену следует относиться ответственно, но не переоценивать его значимость. Важно понять, что преувеличение ситуации – это собственные фантазии и иллюзорные *страхи*. Не позволять негативному мышлению завладеть сознанием и помнить: тревога минимальна во время активной работы, поскольку энергия используется на конструктивное решение задач.

Сравнение себя с более успешными одноклассниками вселяет только неуверенность. Сравнивать себя нужно только с самим собой, обязательно хвалить за выполненную запланированную работу, четко следовать своему плану, получать удовлетворение от сделанной работы.

***Советы учащимся***

***Накануне экзамена***

В первую очередь очень важно предоставить организму полноценный сон. Помнить, что недосыпание значительно снижает умственную работоспособность, затормаживает процессы воспроизведения, обработки информации. Особенно чревата негативными последствиями подготовка ночью. Известно, что недостаток сна либо его избыток приводят к заторможенности и замедленности реакций. Гормон мелатонин, который вырабатывается ночью, напрямую влияет на качество сна и снижение стресса, позволяя организму полностью восстановиться [8]. Следовательно, можно сделать вывод о важности полноценного сна и необходимости ночного сна в привычном режиме.

Настроить себя на успех: «У меня все получится, я все вспомню».

Заранее продумать свой гардероб, чтобы не пришлось расходовать время и энергию на выбор одежды. Лучше надеть «счастливую одежду» или взять на экзамен «счастливую ручку», то есть предметы, с которыми учащиеся уже переживали ситуацию успеха. В момент волнения эти символы будут давать дополнительный ресурс [7].

Не принимать успокоительные средства. Влияние лекарственных средств может оказать обратный эффект на организм, сильно затормозить состояние нервной системы, поэтому не стоит рисковать. Реакция на один и тот же препарат у каждого человека абсолютно разная.

***В день экзамена***

Перед экзаменом следует выпить несколько глотков чистой воды, так как во время стресса при недостатке воды происходит снижение скорости нервных процессов. Нежелательно пить сладкую газированную воду, чай, кофе, потому что они ускоряют обезвоживание организма.

Не приходить задолго до начала экзамена, так как можно перенервничать. Лучше всего приходить за полчаса, это позволит адаптироваться к ситуации.

На экзамене очень важно *выглядеть уверенным в себе,* даже, если это не так. Уверенный вид учащегося производит хорошее впечатление на экзаменатора.

***В случае возникновения трудной ситуации на устном экзамене***

Если нет ответа на вопрос, необходимо записывать всю информацию, какую только можно вспомнить из любых источников: телепередачи, разговора с родителями или друзьями и др., главное – не паниковать. В процессе письма обязательно придут мысли и постепенно вспомнится изученный материал. В конце подготовки желательно составить план ответа, изложить четко и логично текст.

При возникновении «ступора» и невозможности вспомнить хорошо выученный учебный материал можно воспользоваться некоторыми приемами, которые помогут быстро снизить запредельный порог стрессового напряжения.

*Первой помощью при остром стрессе на экзамене являются:*

* умение сказать себе «Стоп!», собрать всю волю «в кулак» и не провоцировать дальнейшее развитие напряжения, подчинить своей воле негативные эмоции, как бы «выйти от ситуации», оставить ее;
* медленное дыхание через нос и еще более медленный выдох с последующей задержкой дыхания. На физиологическом уровне *концентрация внимания на процессе дыхания* носит выраженный успокаивающий характер. Упражнение необходимо выполнять до тех пор, пока не наступят признаки снижения высокой тревоги;
* осуществление минутной релаксации. Расслабить уголки рта, увлажнить губы, расслабить напряженные плечи, мышцы лица, которые отражают ваши мысли, эмоции, внутреннее состояние. Постарайтесь как можно выше поднять брови и расслабьтесь;
* сжатие кистей рук в кулак, настолько сильно, насколько возможно, затем расслабление. Упражнения, основанные на чередовании напряжения и расслабления, снимают сильное напряжение в течение короткого времени;
* зевание уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Чем интенсивнее умственная работа, тем больше зевков можно совершить. Активизации интеллектуальной деятельности способствует также массаж мочек ушей.

Эти несложные упражнения помогут в экстремальной ситуации снизить высокое стрессовое напряжение и продолжить прерванную работу.