***Рекомендации педагога-психолога учащимся.***

***Сдача устного экзамена.***

1. Относитесь к экзаменам как к решению одной из нормальных задач.
2. Уменьшить чрезмерное волнение использованием привычных условий

(удобный, но деловой стиль одежды, привычная прическа, хороший завтрак и т. д.)

1. Приходите на экзамен за 10 минут до начала, не поддавайтесь панике среди сдающих экзамен.
2. При подготовке к экзаменам вы можете писать шпаргалки, но ……не пытайтесь воспользоваться на экзамене шпаргалкой . Начинайте подготовку к ответу с вопроса, который помните лучше других.
3. Если при первом взгляде на билет не можете ничего вспомнить, не впадайте в панику, а успокойтесь и планомерно выискивайте «зацепку».
4. Не пишите подробный текст ответа, лучше составить его план, а за отставшее время обдумать текст ответа.
5. Если не больше ничего вспомнить по вопросу, спокойно переходите к следующему, периодически возвращаясь к первому, добавляя информацию, которая вспомнилась позже.
6. Объективно оцените преподавателя и выберите соответствующую манеру поведения, попытайтесь заполучить его в союзники.
7. При ответе сначала сформулируйте самое главное, а потом уже конкретизируйте.
8. До начала ответа неплохо показать преподавателю свой план изложения вопроса.
9. Не нужно бояться дополнительных вопросов.
10. Отвечая по билету, представьте, что объясняете материал доброжелательному человеку, ведь в большинстве случаев именно так и есть на самом деле.
11. Отвечая, смотрите на экзаменатора, не суетится, не показывайте своих сомнений.
12. Будьте одеты и причесаны соответственно случаю.
13. Докажите свою заинтересованность в предмете и умение работать самостоятельно.
14. Постарайтесь увлечь экзаменатора своим ответом, покажите, что отвечать вам интересно.
15. Не спорьте с экзаменатором в случае в своей неуверенности в каких-либо вопросах. Выслушайте поправки экзаменатора и согласитесь, что упустили этот момент при изучении экзаменационного материала.

**Как избавиться от тревожности при подготовке к экзаменам.**

***Почему возникает тревога?***

Любой человек, даже несмотря на то, что хорошо подготовился, перед экзаменами начинает ***тревожиться***, это абсолютно нормально. Для того чтобы справиться с ***тревогой***необходимо умение владеть собой. Говоря о чувстве ***тревоги***, нужно отметить, что кому-то это чувство помогает, например, в определенной ситуации помогает вспомнить и выдать необходимую информацию.

К сожалению, ***волнение*** не всегда может помочь, очень многие люди, наоборот, от переживания, страха, забывают все, что знали до этого.  Им сложно сосредоточиться, они начинают краснеть, заикаться, иными словами, не могут преподнести информацию так, как нужно. Итак, волнение мешает, когда становится чрезмерным и человек не может с ним справиться. Что же больше всего пугает человека перед экзаменом?

Большинство людей говорят, что причиной волнения является неизвестность. Экзаменующийся не знает, что именно у него спросят, как он ответит, а самое главное - не знает результата. Если пугает непредсказуемость, то можно попробовать сделать ситуацию более предсказуемой: побывать в классе, почувствовать обстановку, подготовить те вещи, которые будут с Вами на экзамене, может взять какой-нибудь талисман, попробовать поиграть в экзамен с друзьями, родителями, побывав в роли и ученика, и учителя.

***Как справиться со страхом перед экзаменом?***

***Во-первых***, необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом – это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

***Во-вторых***, стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат.

***В-третьих***, если вы почувствовали, что вами овладевает паника, немедленно запретите тревожным мыслям засорять сознание*.  Скажите самому себе СТОП*!  Это слово должно быть произнесено как команда,  желательно вслух и должно отрезвить вас.

***После этого сосредоточьтесь на своем дыхании:***

- сделайте глубокий вдох - медленный выдох,

- глубокий вдох - медленный выдох.

И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала экзамена, когда вами овладевает волнение).

***В-четвертых***, если экзамены заставляют Вас беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. Если вы подвержены экзаменационному стрессу, очень важно помнить, что вы не одиноки. Вокруг вас люди, которые вам обязательно помогут. Это может быть ваш друг или учитель, психолог.

***Как бороться с тревогой?***

1. Прием «лобовой атаки». Подобрать фразу, в которой выражаете свое отношение к экзамену, произносить с чувством, многократно, пока чувство не ослабнет.

2. Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, приказным тоном произносите: «Стоп» или «Спокойно».

3. Неоднократно на протяжении дня произносить слова, которые вызывают у Вас тревогу: «экзамен», «билет».  Использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.

4. Представьте экзамен в воображении, многократно проиграйте модель желательного поведения.

5. Мысленное перевоплощение в человека, который имеет все желательные для вас качества.

6. Постараться реагировать безразлично на ситуацию, оценивая ее, анализируя, как просто интересное явление.

7. Можно перед экзаменом успокаивать свою подругу, или друга. Тем самым, Вы сами станете более спокойны.

8. «Коллаж» Подберите картинку из журнала, или сделайте сами коллаж из вырезок про успех на экзамене. Повесьте на самое видное место, чтобы как можно больше раз Вы могли осознанно и неосознанно запечатлевать этот образ. Перед экзаменом, представьте, что это Ваш образ.

***Рекомендации как  контролировать свою тревогу:***

В напряженных ситуациях можно испытывать разные эмоциональные переживания, иногда эмоции настолько захватывают человека, что начинают мешать ему в жизни.  Как можно эффективно управлять своим эмоциональным состоянием?

1. В стрессовых ситуациях эмоции выходят на первый план, а способность рационально мыслить уменьшается. Поэтому, если загрузить мозг какой-то мыслительной деятельностью, то эмоциональное напряжение уменьшится.

2. Старайтесь быть позитивными. Хорошо работает фраза – ***«Дело сложное, но я постараюсь, и все получится хорошо»***.

3. Используйте навыки аутотренинга: можно просто посидеть в расслабленном состоянии и послушать спокойную музыку.

4. Если вы не можете бороться с тем, что вас беспокоит, то просто используйте беспокойство для какого-то творческого дела.

5. Хорошо помогает физическая нагрузка: бег, гимнастика, плавание, прогулки на свежем воздухе

6. Сделайте что- то для других: - почувствуйте себя нужным кому-то ещё.

7. Нарисуйте свои эмоции: когда мы видим свои чувства - мы можем ими управлять, изменять, дополнять.

8. Постарайтесь выговориться своим близким.

9. Примите душ или ванну. Вода помогает снять напряжение.

10. Посетите музеи или выставки, посмотрите хороший фильм, прочитайте интересную книгу -   восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.

**УДАЧИ ВАМ, ВЫПУСКНИКИ !**