**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЭКЗАМЕНАМ**

**ТЕСТ: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЭКЗАМЕНАМ**

Проверьте свою готовность к экзаменам.

*За каждый положительный ответ начислите себе* *по 1 баллу.*

1. Я стараюсь как можно больше заниматься, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить двойку.
3. Я готов на все, чтобы получить десятку.
4. Бывает, что на уроке я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявление оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

***Сложите набранные баллы.***

0-4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены: что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5-8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс. Если будете следовать всем нашим советам по подготовке, то стресс сам по себе уменьшится, и вы хорошо сдадите экзамены.

9-12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Инструкция по проведению прогрессивного мышечного расслабления**

Найдите для себя 20-30 минут. Найдите для расслабления какое-то спокойное помещение, где вам никто не будет мешать. В положении лежа или удобного сидения делайте упражнения на расслабление. Пригасите немножко свет.

Вдохните и выдохните несколько раз и приведите ваше тело в состояние расслабления и приятной тяжести. Напрягите одну за другой мышцы вашего тела приблизительно на 5 секунд настолько, чтобы вы чувствовали легкое напряжение, это не должно переходить в судороги. Расслабьтесь опять, не делая для этого много каких-то движений. Почувствуйте расслабление в течение 10 секунд.

Повторите это «напряжение - расслабление», если вы не сразу получите ощущение расслабления. В то время, когда вы какие-то мышцы напрягаете, постарайтесь, чтобы остальные мышцы были расслаблены.

1. Сожмите наш правый кулак. Считайте медленно от 1 до 5. Затем разожмите кулак. Наслаждайтесь чувством расслабления (10 секунд). 2. Сожмите левый кулак. Считайте медленно от 1 до 5 и затем отпустите. 3. Теперь напрягите верхние части рук (бицепсы). При этом согните нижние части рук так, чтобы образовался прямой угол к верхним частям. Затем опять расслабьтесь.

4. Напрягите мышцы нижних частей рук (трицепсы), при этом нажмите ладонями на то, что находится под руками, затем опять расслабьтесь.

5. Соберите морщины на лбу. Откройте как можно шире глаза. Поднимите как можно выше брови так, чтобы на лбу образовались складки, затем расслабьтесь.

6. Соберите брови вместе так, чтобы образовалась вертикальная складка, идущая через нос, а затем расслабьтесь, расправив морщины на лбу.

7. Закройте очень сильно глаза. Считайте медленно от 1 до 5, затем расслабьтесь.

8. Сожмите губы вместе, не сжимая зубы.

9. Как можно сильнее надавите языком на небо, затем расслабьте язык.

10. Сожмите зубы как можно сильнее, затем расслабьтесь.

11. Подтяните как можно выше ваши плечи до ушей, затем расслабьтесь.

12. Нажмите вашими лопатками назад на позвоночник, затем расслабьтесь.

13. Теперь вдохните как можно глубже, так чтобы ваша грудная клетка округлилась. Подержите ее таким образом и продолжайте не глубоко дышать. Затем опустите грудную клетку, расслабьтесь.

14. Напрягите нижнюю часть ваших ног, при этом поставьте ноги на подставку, нажмите сильно, а затем расслабьтесь.

20. Напрягите нижнюю часть ног, поднимая их и опуская.

Останьтесь после этих упражнений на некоторое время лежать или сидеть и наслаждайтесь расслаблением. Спросите себя, чувствую ли я еще напряжение в области плеч, чувствую ли я еще напряжение в области спины, чувствую ли я напряжение еще в другой области, и т.д. Затем посчитайте 4, 3, 2, 1. При счете один вы говорите: «Я чувствую себя хорошо, спокойно» и встаете.

Выполняя упражнение, вы дышите глубоко, медленно, равномерно. Думайте в конце упражнения при вдохе слово "совершенно", при выдохе "спокойно". Мешающие вам мысли постарайтесь пропустить мимо себя, при этом концентрируясь на расслаблении.  
  
Для некоторых очень полезным является вместо думанья о слове "спокойный", представлять себе очень приятную ситуацию. Проводите это упражнение на расслабление каждый день и вы заметите, как все более и более удается расслабление. Со временем только слова "совершенно спокойный" уже будут вызывать расслабление, и вы все быстрее и быстрее будете достигать состояния расслабления.

Упражнение на расслабление служит хорошую службу при засыпании, которое, как известно, перед экзаменами удается с трудом.

Если вы хотите, вы можете наговорить упражнения на кассету, или купить кассету с упражнением на расслабление.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ  
как подготовиться к сдаче экзамена**

Экзамены (в строгом переводе с латыни – испытания) – это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНУ ОСНОВАТЕЛЬНО:)

1. Сначала подготовь МЕСТО для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
2. Можно ввести в интерьер комнаты ОРАНЖЕВЫЙ  цвет, поскольку он повышает интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки или фото.
3. Составь ПЛАН подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», 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 позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.
4. 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.
5. ЧЕРЕДУЙ занятия и отдых, скажем, 40-45 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
6. 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 кратком повторении материала.
7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
8. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
9. Оставь один-два дня перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
10. Спи не менее 7 часов в сутки.
11. Гуляй (занимайся) на свежем воздухе не менее 3 часов в сутки.
12. Кушай 3-4 раза в сутки.  Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Исключи кофе и крепкий чай.

**Способы снятия нервно-психологического напряжения:**

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.

4. Погулять в лесу, покричать.

5. Мытье посуды.

6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.

8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

10. Слепить из газеты свое настроение.

11. Закрасить газетный разворот.

12. Громко спеть любимую песню.

13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

15. Смотреть на горящую свечу.

16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

17. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

18 . Прогулка по лесу.