



Время подготовки к экзаменам – это всегда стрессовая ситуация. Но, ты должен знать, что страх, волнение и тревогу можно снизить, если ты заранее начнёшь работать над этим. Для этого, тебе надо сделать четыре шага.

**Шаг первый:**  
**Создай положительный настрой на экзамен.**

Этот шаг состоит из двух этапов.

**ВО-ПЕРВЫХ**, тебе надо верить в свои силы, возможности и способности. Для этого, ты должен создать положительную мотивацию к экзамену. Перед тем, как приступить к занятиям проговори вслух следующие фразы:

- **«Я СМОГУ»**
- **«Я СПРАВЛЮСЬ»**
- **«Я БУДУ УСЕРДНО ГОТОВИТЬСЯ»**
- **«У МЕНЯ ЭТО ПОЛУЧИТСЯ»**
- **«У МЕНЯ ЕСТЬ ЗНАНИЯ»**
- **«МНЕ ЭТО ПО ПЛЕЧУ»**

Возможно, тебе такие мысли вначале покажутся искусственными. Здесь важно не сдаваться и упорно заниматься самовнушением. Постепенно ты заметишь, что у тебя формируется новая привычка, новое отношение к ранее пугающему событию. Частые повторения вслух таких фраз обязательно начнут оказывать положительное действие.

**ВО-ВТОРЫХ**, вместо того, чтобы делать акцент на тревожном ожидании экзаменов, сложностях и повышенной ответственности, сосредоточься на позитивных моментах в подготовке. **Ведь, готовясь к экзаменам, у тебя появляется хорошая возможность:**

- **ПОВТОРИТЬ ВЕСЬ ПРОЙДЕННЫЙ МАТЕРИАЛ**
- **СИСТЕМАТИЗИРОВАТЬ ВСЕ СВОИ ЗНАНИЯ**
- **СДЕЛАТЬ ПОНЯТНЫМИ НЕЯСНЫЕ ВОПРОСЫ**
- **ЗАНОВО ПРОЙТИ ПРОПУЩЕННЫЕ ТЕМЫ**

Всегда, при этом, помни:

**Готовясь к экзаменам, ты в любом случае двигаешься вперёд, совершенствуешься и добиваешься положительного результата!**

### **Шаг второй:**

**Тренируй свои мыслительные способности.**

Для этого, выполняй пять правил:

- Периодически рассказывай изучаемый материал родителям, знакомым или, даже зеркалу.
- Переписывание или краткое конспектирование позволяет лучше запомнить и усвоить материал.
- Схемы, графики, таблицы помогают лучше структурировать, а, значит, и освоить материал.
- Осмысленная информация откладывается в памяти лучше.
- Чтобы сделать информацию осмысленной, на изучаемый параграф или текст создай план не более чем из 7 пунктов.

### **Шаг третий:**

**Ты можешь увеличить свою работоспособность.**

Знай, что усталость объективно обусловлена. Ни один человек не может избежать чувства усталости и напряжения. Главное знать, когда нужно отдохнуть, а когда наиболее подходящее время для занятий.

Первое, что необходимо здесь усвоить – у каждого человека существуют физиологические спады и подъёмы. Хорошо знать такие регулярные колебания работоспособности:

<b>Физиологические спады</b>	<b>Физиологические подъёмы</b>
с 2 до 3 утра	с 5 до 6 утра
с 9 до 10 часов дня	с 11 до 12 часов дня
с 14 до 15 часов	с 16 до 17 часов
с 18 до 19 часов	с 20 до 21 часов
с 22 до 23 часов	с 24 до 1 ночи

- Из этой таблицы достаточно запомнить, что у тебя в течение суток два главных подъёма работоспособности:  
**с 10 до 14 часов, и**  
**с 15 до 18 часов.**

Поэтому, старайся отводить это время на подготовку к экзаменам.

- Также, помни, что наиболее благоприятное время подхода ко сну – **21-23 часа** – приходится на один из физиологических спадов. И если не заснуть к **23 часам**, то позже это сделать будет труднее из-за приближающегося физиологического подъёма.
- Будет ещё лучше, если время с **14:00 до 15:00** – период дневного спада работоспособности – ты посвятишь послеобеденному отдыху или сну.

**Если ты научишься правильно и точно распределять своё время – ты обязательно достигнешь успеха!**

### **Шаг четвёртый.**

**Этот шаг поможет справляться с волнением.**

Лёгкое волнение перед экзаменом – это естественное и необходимое состояние. Оно мобилизует и настраивает на работу.

**Но, если ты чувствуешь, что тобой овладевает паника, то:**

- Немедленно запрети в себе все тревожные мысли и скажи себе «СТОП!». Произнеси это слово как команду.
- После этого начни делать медленные и глубокие вдохи/выдохи.
- Повторяй на выдохе вслух или про себя мотивирующие и поддерживающие фразы «Я спокоен», «Я справлюсь» и т.п. (что тебе больше по душе).
- Активные движения руками и ногами (встряхивания, вращения), повороты головы и туловища, быстрые сгибания/разгибания пальцев хорошо нейтрализуют состояние острого стресса.
- Не прячь своих чувств – поговори с кем-нибудь об этом. Помни, что ты не одинок, вокруг тебя люди, и тебе обязательно помогут.
- Иногда, чтобы избавиться от волнения, достаточно поделиться им с другом или с учителем.

**Запомни: стресс управляем! Главное, что тебе нужно понимать – стресс как волна. Стресс не будет продолжаться несколько часов. Но, если волна стресса всё-таки тебя накрыла, тебе надо знать, что делать в этой ситуации.**

**Четыре шага будут работать, если ты будешь помнить:**

- **Главное в твоей подготовке к экзаменам – это начать и не делать больших перерывов. Иначе, будет трудно вернуться в прежний режим.**
- **У тебя есть Интернет, море информации. Не хватать может только одного – упорного желания на каждый день.**
- **Если ты себя приучишь к дисциплине, уберёшь всё лишнее, что мешает тебе, то ты сможешь отточить свою уверенность при сдаче экзаменов. Поставив перед собой цель, ты добьёшься её!**

**Успехов на экзаменах!**