**РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ**

**ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ**

##### 1.Что делать, если глаза устали.

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполни два упражнения:

1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);

2) «нарисуй» глазами свое имя, отчество, фамилию;

3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом — на листе бумаги перед собой (20 сек.).

##### 2.Как психологически подготовиться к экзаменам.

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями — начни с самого легкого!

И еще не забудь, что перед экзаменом не следует слишком много есть.

##### 3.Как нужно выглядеть на экзамене.

Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызвать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

##### 4.Как вести себя во время экзамена.

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, то ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

##### 5.А если провалился?

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка — еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.

Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления.

Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!

**Литература**

1.Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. – М.: Смысл, 1993. – 332с.

2. Андреас К., Андреас С. Сердце разума. – Новосибирск: Фирма «ЭКОР», 1993. – 288.

3. Берн Э. Игры, в которые играют люди, люди которые играют в игры. – СПб: Лениздат, 1992. – 400с.

Руководитель ГМО Мызина Ф.М.,

педагог-психолог МБОУ «СОШ №6»