**Психологическая помощь школьнику во время подготовки к экзаменам**

* Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
* Экзамен - это важный этап в твоей жизни, но не последний!
* Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.

**Рекомендации по подготовке к экзамену**

1.Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, калькулятор, карандаши и т.п.

1. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
2. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
3. 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.
4. Начни с теории, а затем перейди на тестовые задания и задачи. Решение сложных задач не оставляй «на потом».
5. Чередуй занятия и отдых.
6. В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание формул, материала).
7. Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.
8. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
9. Для успешной подготовки к экзаменам необходимо рационально использовать время: изучить свой биоритм, составить временной план подготовки к экзамену, использовать приёмы управления временем. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в тестовой части в среднем уходит по 2 минуты на задание).
10. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
11. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.