**Подготовка к ЕНТ: советы психолога**

Любой экзамен: будь то выпускной или вступительный – представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Особенно велик стресс в случае выпускных и вступительных экзаменов. Успех на экзаменах связан не только с глубоким знанием учебных предметов. Он во многом определяется высокой самодисциплиной, умением контролировать время подготовки и отдыха, способностью к преодолению эмоциональных и интеллектуальных нагрузок и барьеров. Научиться преодолевать лень, тревогу и усталость можно с помощью несложных приемов, которые предлагают психологи. Их применение помогает:

* ослабить эмоциональное напряжение;
* сохранить хорошее самочувствие и настроение.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСЛАБЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

 Для ослабления эмоционального напряжения целесообразно использовать приемы и упражнения, направленные на тренировку

* оптимального планирования времени;
* внимания;
* памяти;
* эмоциональной устойчивости.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ОПТИМАЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ВРЕМЕНИ:**

**Упражнение «Вопросы к себе» –**Упражнение направлено на структурирование объема и этапов работы, на творческую организацию времени. Его целесообразно применять при появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки.

*Инструкция:*Непосредственно перед каждым важным этапам подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы:

* Какова моя цель на этом этапе?
* Сколько времени в моем распоряжении?
* Как лучше использовать это время?
* Какие задачи нужно решить в первую очередь?
* В какой последовательности должны решиться эти задачи?
* Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ :**

**Упражнение «Утро» –**Упражнение направлено на тренировку эмоциональной памяти, способности контролировать эмоциональные реакции, спонтанное проявление чувств.

*Инструкция:*Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

1. Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?
2. Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации?
3. Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидятся, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно вспомнить несколько строк любимого стихотворения, любимой песенки, приятные переживания, комплименты в свой адрес и т.п.

Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности».

**Упражнение «Вечерний взгляд назад» –**направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

*Инструкция:*Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ:**

**Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне»**–Упражнение направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.

*Инструкция:*Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п.

В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

**Упражнение «Круговая кинолента» –**Упражнение направлено на тренировку навыка контроля чувств

*Инструкция:*Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно выбрать сначала 5-7 кадров. При этом мысленно «склейте» первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров-событий.

Начните «крутить» эту киноленту на внутреннем экране от первого до последнего кадра, затем еще раз, затем еще раз с большей скоростью. На любом кадре остановите «просмотр» и попробуйте прокрутить киноленту в обратном порядке с нарастающей скоростью.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ХОРОШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ**

Несмотря на дефицит времени, учащиеся обязаны помнить о своем здоровье. Физическая активность обеспечивается нехитрыми упражнениями. Существует несколько видов физических упражнений, обладающих высоким оздоровительным потенциалом:

* ***Бег трусцой и простой (обычный) бег***– Бег трусцой наиболее удобен, так как всегда можно найти подходящую улицу или дорогу за порогом дома. Бег улучшает обменные процессы, необходимые для здоровья.
* ***Езда на велосипеде***– Этот вид упражнений укрепляет мышцы, предупреждает повреждения суставов.
* ***Ходьба –***Основное преимущество ходьбы как физического упражнения заключается в возможности заниматься в любом месте и в любое время: на улице, в помещении, даже тогда, когда ожидаешь транспорт. Однако надо помнить, что ходьба требует в три раза больше времени для достижения того же эффекта, который дает бег.