**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

**КАК ГОТОВИТЬСЯ К ГОСУДАРСТВЕННЫМ ЭКЗАМЕНАМ**

**ШПАРГАЛКА ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ!!!**

Каждому человеку в жизни приходится проходить через такое серьезное испытание как государственный экзамен, последний шаг для вступления в самостоятельную, взрослую жизнь. Время предэкзаменационной подготовки, как правило, связано с волнением и переживаниями. потом, с ужасом вспоминаются суетные дни, когда катастрофически не хватало еще одного дня, одной ночи, одного часа. Кажется, что учебники и конспекты уже набили оскомину, что ты не способен больше ничего запоминать, и вообще ничего не знаешь. В голове кавардак, в душе смятение... От того насколько психологически грамотно вы справитесь с преодолением данного жизненного барьера, во многом зависит не только состояние вашего здоровья, но и результат самих экзаменов.
**Итак, наши маленькие советы.**

Для успешной сдачи экзамена важно правильно к нему подготовиться. Ниже представлены основные этапы этого процесса.

**Подготовка к экзаменам**

**Этапы подготовки к экзамену:**

1. За неделю, а лучше за две недели составьте график подготовки, чтения, заучивания экзаменационных вопросов. По каждому предмету необходимо знать, как минимум, основные определения, функции, принципы, методы и другие важные составляющие предмета.
2. Приведите в порядок место, где вы будете готовиться к экзаменам
3. Составьте план подготовки
4. Начинайте осваивать материал с самого интересного
5. При подготовке к экзамену полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Очень полезно делать шпаргалки, т.к. при изготовлении их – у Вас многое откладывается в памяти. Но лучше их не заносить на экзамен, а то, не дай Бог, их заметит комиссия!!! Тогда придется доказывать, что Вы не воспользовались ими.
6. Не старайтесь все выучить наизусть. Ваша задача - не вызубрить, а понять.
7. Чередуйте подготовку и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно сделать зарядку, помыть посуду, принять душ
8. Оставьте два дня на повторение пройденного материала, чтобы освежить в памяти слегка подзабытые вопросы и понятия.
9. Пропитайтесь изучаемым предметом насквозь, подумайте как он вам поможет в жизни, какого его значение для вас.
10. Готовясь к экзамену, никогда не думайте, что провалитесь, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа.
11. В ночь перед экзаменом положите под подушку ответы на вопросы, а утром проснитесь на два часа раньше и пройдитесь по каждому вопросу мельком, вспоминая с чего вы начнете рассказывать каждый вопрос (с какой ключевой фразы).
12. Постарайтесь быть в хорошем настроении, убедите себя что все знаете, экзаменаторы – хорошие люди, а удача сегодня будет на вашей стороне.
13. Придите на экзамен вовремя. Если вы уверены в своих силах и рассчитываете на лучший результат, идите в первой пятерке отвечающих. Преподаватели знают, что в начале всегда отвечают отличники или хорошисты.
14. Запишите свой ответ желательно дословно. Это даст возможность вам говорить непрерывно и создаст впечатление о высокой степени знания вами предмета. И вообще старайтесь говорить живо, не бойтесь жестикулировать, спрашивать себя. И желательно не прерываться во время ответа. Четкая речь и хорошо построенный и продуманный ответ гарантирует вам большую часть успеха при сдаче экзамена.