

Приемы психологической защиты

Для того, чтобы справиться с тревогой, сохранить самообладание и не сломаться под грузом жизненных обстоятельств, надо посмотреть на них с жизнеутверждающей позиции:

1. *Переключение.* Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

2. *Сравнение.* Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.

3. *Накопление радости.* Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

4. *Мобилизация юмора.* Смех — противодействие стрессу.

5. *Интеллектуальная переработка:* «Нет худа без добра».

6. *Разрядка* (физическая работа, игра, любимые занятия).
Быстрое *общее мышечное расслабление* (релаксация).

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В школу перед экзаменом ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь несколько (про запас) шариковых ручек с синими чернилами.
- Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Во время экзамена:

- ✓ **Будь внимателен!** Вначале вам сообщат необходимую информацию (как подписать тетрадь, сколько и на что отводится времени и т.д.).
- ✓ **Сосредоточься!** Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.
- ✓ **Пробеги глазами весь текст!** Чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- ✓ **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в задании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- ✓ **Читай вопросы и задания до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.
- ✓ **Думай только о текущем задании!**
- ✓ **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по легким вопросам (задачам) ("первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
- ✓ **Исключай!** Не ищи правильный ответ, а последовательно исключай те варианты ответов, которые явно не подходят.
- ✓ **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- ✓ **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- ✓ **Не паникуй!** Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!
- ✓ **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может хватить для хорошей оценки.

Надеемся, вы выбрали для себя подходящие способы организации работы!

Успехов и удачи вам в период школьных экзаменов!