**Психологическая подготовка к ГИА. Практические советы.**

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для обучающихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Ситуация «экзамена» может вызвать двоякую реакцию: либо ребенок старается все выучить, а так как уровень достижения завышен и тревожность зашкаливает, то память работает плохо, внимание расфокусировано, восприятие ослаблено – ребенок отказывается от деятельности вообще; либо самоуверенность в собственных силах настолько велика, что подросток не прилагает никаких усилий: аргументируя: «Я и так все знаю, у меня и так все получится».

Предлагаем вашему вниманию несколько советов по психологической подготовке к ГИА.

1. Силы, которые уходят на страхи, лучше потратить на подготовку к экзаменам. Нужно жить сегодняшним днем - здесь и сейчас.
2. Чтобы лучше запомнить формулы, можно написать их на листе и прикрепить на видном месте, но не стоит завешивать всю квартиру такими табличками: глаз не сможет выбрать нужную информацию. Лучше их периодически менять.
3. Перед сном можно почитать литературу по предмету, назначенному на более поздний срок. Во-первых, альтернативное чтение поможет отвлечься, а во-вторых, подготовка к следующему экзамену займет меньше времени.
4. Призыв НЕ НАВРЕДИ! Мы часто нагнетаем ситуацию, чрезмерно преувеличиваем сложность стоящей перед нами задачи, и она действительно становится сложнее.
5. Для улучшения работоспособности и повышения интеллектуальной активности, можно использовать цветотерапию - желтый, фиолетовый (цвет ума, внимания). Для этого не надо переклеивать обои, менять шторы и т.д. А можно повесить картинку в этих тонах. На экзамен можно дать ребенку носовой платок желтого цвета.
6. Ароматерапия – апельсин и лимон, повышают настроение, снимает депрессию, улучшает внимание и память.
7. Употреблять медицинские препараты (стимулирующие и успокаивающие) категорически не рекомендуется. Лучшее средство – психологический настрой (аутотренинг и релаксация, диафрагмальное дыхание).

Любой экзамен – ситуация во многом искусственная. Именно поэтому он в определенной степени лотерея. И относиться к этому надо, как говориться, философски. Можно сделать «все, как написано», и все равно получить не достаточно высокую оценку. Вообще любые жизненные неприятности – прежде всего, накопление опыта, важно только сделать из случившегося верные выводы, а не зацикливаться на эмоциональных переживаниях.