**Советы психолога для подготовки к ЕНТ**

В период подготовки к ЕНТ не следует радикально менять свой режим дня, так как резкая смена привычного образа жизни плохо «вписывается» в налаженные биологические ритмы человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время подготовки к ЕНТ желательно сохранить привычный ритм сна и бодрствования, ограничившись минимальными изменениями режима дня. Эти изменения должны заключаться в следующем:

1. **Режим сна и бодрствования**: не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна . Подобная рекомендация обусловлена тем, что нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти. Как показали исследования ученых, именно во время сна происходит перевод информации, полученный за день, из оперативной в долговременную память. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала. Во время подготовки к экзаменам помимо ночного сна желательно ввести в распорядок дня кратковременный (1—1,5 часа) дневной сон.

2**. Чередование умственной и физической деятельности**. Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкультпауз. Способ физической активности не имеет существенного значения — это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и пр. При этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме. Особенно благоприятно такие паузы действуют на лимфообращение, которое практически прекращается при сидячей умственной работе и поэтому требует периодической активной стимуляции за счет работы мышц. Помимо кратковременных перерывов в режиме дня следует предусмотреть 1 —2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе. Прогулки летом желательно организовывать в парках, скверах и других местах, имеющих зеленые насаждения с тем, чтобы обеспечить активную вентиляцию легких и насыщение организма кислородом.

3**. Питание**. Во время интенсивной умственной работы рекомендуется 4-5 разовое питание. При более редком: питании поступление большого количества питательных веществ вызывает перенаполнение желудка, прилив крови к нему и, соответственно, нарушение кровоснабжения мозга, что вызывает вялость и сонливость. Более частое питание отвлекает от занятий и в сочетании с гиподинамией может приводить к повышению массы тела. Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен.

Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов -овощей и фруктов. Они не только являются источников витаминов, но и содержат клетчатку, обеспечивающую нормальное функционирование кишечника (в противном случае сидячая умственная работа и хронический нервный стресс, сопровождающийся активацией симпатической нервной системы, могут вызывать запоры). Помимо свежих овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.

4**. Вхождение в структурность** : всем трудно начинать непривычное для себя дело или входить в непривычный для себя режим дня или работы. Мы пытаемся отложить это на потом. Однако потом может не наступить. Вы должны выделить для нового дела время, и тратить его только на уговоры себя и на мучения, т.к. сначала ничего не будет получаться. И, возможно, после недели мучений вы включитесь в новый для вас режим дня и начнете готовиться к экзамену.

5. **Связь уровня беспокойства с уровнем притязаний** . Чтобы уменьшить тревогу и беспокойство перед экзаменом, необходимо серьезно готовиться к экзамену на протяжении длительного периода времени. Однако, если вы мало знаете, но при этом имеете высокий уровень притязаний, связанный с поступлением, у вас будут выражены беспокойство и тревога. Для снятия их необходимо или хорошо подготовиться, или снизить уровень притязаний, связанный с поступлением.

3. **Понимание, а не запоминание**. Важно при подготовке к экзаменам понимать изучаемый материал, а не запоминать его механически. Механическая память относится к разряду кратковременных: если вы чего не поняли, вы можете это быстро забыть. Итак, установка должна быть не на запоминание, а на понимание, за исключением некоторых материалов, которые требуют механического запоминания (исторические даты, исключения из правил правописания и т.п.)

4. **Упражнения для механического запоминания** : для улучшения механического запоминания дат, цифр, символов и т.п. необходимо создать яркие ассоциативные образы, причем желательно, чтобы эти образы были нестандартными и имели связь с запоминаемым контекстом.

5. **Не рекомендуется изучать новый материал непосредственно перед экзаменом** (за одну, две недели). Он может заслонить собой старый материал, затруднить его припоминание. Лучше за две недели перед экзаменом заниматься повторением, закреплением пройденного материала

6**. Испытательный экзамен**: следует поучаствовать как минимум в двух испытательных экзаменах, чтобы адаптироваться к условиям проведения экзамена: на знакомую, привычную среду мы тратим меньше сил.

7. **Отдых перед экзаменом** . За два - три дня до экзамена необходимо прекратить подготовку к нему - больше развлекайтесь, отдыхайте.

8**. Физическая подготовка** . Для того, чтобы быть в хорошей интеллектуальной форме, сохранять свое физическое и психическое здоровье, необходимы определенные физические нагрузки. Физические нагрузки для каждого индивидуальны, но десятиминутные разминочные упражнения могут быть рекомендованы всем по мере необходимости в перерывах между интеллектуальной деятельностью, а именно:

круговые движения головой для того, чтобы снять напряжение с шейных позвонков;

массаж шейных позвонков и в особенности 7-го шейного позвонка;

наклоны туловища или "танец живота";

упражнение "ванька-встанька": лежа на спине приподнимать и опускать ноги за голову;

массаж спины или всего тела.

9**. Определенная доза развлечений:** не лишайте себя развлечений во время подготовки к экзамену: награждайте себя за успешную неделю занятий одним днем отдыха и развлечений. Иначе может возникнуть переутомление, которое может свести на нет все ваши усилия по подготовке. Основные признаки переутомления: плохое настроение, раздражительность, отсутствие интереса, снижение интеллектуальной деятельности: плохой анализ, синтез, понимание, запоминание, и т.п., а также плохое соматическое состояние: болезни, обострение хроники.

12. **Не конфликтовать**: конфликты, ссоры, обиды забирают определенную часть интеллектуальной энергии.

13. **Перед экзаменом необходимо выспаться, позавтракать**, правда, не рекомендуется сверхплотный завтрак (клонит ко сну), если есть какие-то ритуалы, приносящие вам успех - исполнить их. Если излишне беспокоитесь и напряжены - необходимо сделать физическую разминку, в особенности раскрепостить позвоночник или массаж спины и настроиться на успех.

Приходить на экзамен желательно в привычной для вас одежде, в которой вы себя уютно чувствуете. Нежелательно одевать что-то новое (лишние энергозатраты на адаптацию)

14.**Поведение во время экзамена** : не конфликтовать, не злиться, абстрагироваться от аудитории, не торопиться с ответами: времени обычно хватает всем. Необходимо выбрать эффективную стратегию решения тестовых заданий в зависимости от ваших индивидуальных особенностей. Если вы быстро переутомляетесь, то, наверное, лучшее для вас ответить на вопросы по тем предметам, которые по выбранной вами специальности имеют высокий коэффициент. Если у вас инертная нервная система, которая проявляется в долгом раскачивании, включении - начните с самых легких вопросов, потом переходите к трудным.

15. **На экзамене** максимально включитесь в настоящее время, о будущем будете думать после экзамена. Забудьте о своих баллах. Забудьте, что вас будут оценивать. Ориентация на будущее время может снизить вашу продуктивность и успешность, т.к. увеличивает чувство беспокойства и тревоги. Правда, небольшое чувство беспокойства и тревоги должны быть, т.к. они необходимы для мобилизации всего организма, но не должны зашкаливать и переходить в чувство страха и ажиотажной тревожности: такое состояние не способствует принятию правильных решений.

**Кабдолда Ж.К. психолог школы**