**Советы психолога абитуриентам**

В любом важном деле психологический настрой играет большую роль, поэтому мы решили дать вам несколько рекомендаций.

В одной старой сказке волшебник объясняет своему ученику, как проходить через стену: ***«Ты должен использовать правило – вижу цель, верю в себя, не замечаю препятствий!».***

Я думаю, это универсальное правило, и в вашей ситуации оно тоже подойдет. Итак:

***1 – «вижу цель»:*** еще раз обдумайте, какие преимущества может дать вам выбранное учебное учреждение, причем сделайте это не только рационально, разумом, но и в своем воображении, представляя картинки будущей студенческой жизни, возможность получать образование, возможность путешествовать и знакомиться с жизнью и многое другое. Положительные эмоции, которые будут при этом возникать, будут давать вам большой заряд энергии и создавать высокий уровень мотивации для интенсивной учебы.

***2 – «верю в себя»:*** у вас наверняка есть успешный опыт устных ответов, написания письменных работ, сдачи экзаменов и тестов в устной и письменной форме. Опирайтесь на этот опыт, вспоминайте не провалы, а успехи! Так вы настроите свое внутреннее Я на успех, и оно поможет вам снова пережить успех во время поступления.

Напишите следующую фразу:***«Я легко запоминаю большие объемы информации и легко воспроизвожу любую нужную мне информацию в нужное время в нужном месте» (имеется в виду на экзамене).***

Распечатайте эту фразу и повесьте ее дома в разных местах, чтобы она все время попадалась вам на глаза. Во время подготовки к экзаменам повторяйте эту фразу перед началом и в конце занятий и представляйте, как только что изученный вами материал откладывается в голове, как в папку на рабочем столе компьютера.

В нужный момент вам только надо «открыть» эту папку – и информация будет вам доступна.

Во время повторения материала представляйте, что вы отвечаете на экзамене, это будет хорошей тренировкой.

***3 – «не замечаю препятствий»:*** часто препятствием может стать страх и тревога, которая помешает вам продемонстрировать свои знания. Обычно, видя спокойную, доброжелательную обстановку, абитуриенты успокаиваются, и начинается обычный рабочий процесс.

Но если страх все-таки «накатил», остановите свою деятельность и начните размеренно и глубоко дышать.

При этом повторяйте фразу ***«Я успокаиваюсь и вхожу в рабочее состояние».***

Потренируйте эту ситуацию, представляя, что вы разволновались, и тогда вы будете уверены, что у вас есть надежный способ быстро успокоиться.

**Очень важно!!!**

 - Во время подготовки необходимо ***спать не менее 7,5 часов в сутки ночью*** (нарушения структуры сна резко снижают продуктивность и работоспособность). Неоднократно доказано, что накануне экзамена гораздо важнее выспаться, чем пытаться всю ночь что-то учить.

 - ***Делайте перерывы во время подготовки*** (доказано, что после 2-х часов непрерывной работы теряется до 80% прочитанной информации). Классический вариант – 10-15-минутный перерыв после часа работы.

 - Лучший способ восстановить работоспособность нервной системы – ***переключение на другой вид деятельности*** (какая-нибудь физическая нагрузка, например, часовая прогулка и др.).

 - ***Продукты, которые помогают нервной системе***, хорошо известны: орехи и шоколад в умеренных количествах, на ночь – молоко с медом или какао. (Все это вместе с обычным питанием, а не вместо него!).

 - В случае чрезмерной эмоциональности ***не бойтесь*** ***вечером накануне экзамена принять одну – две таблетки валерианы (а если нужно – и утром).***  И не волнуйтесь, от этого вы не будете на экзамене сонными и вялыми, а вот более спокойными – будете точно.

 - И не забывайте, что ***вы еще только поступаете в Университет***, а не защищаете докторскую диссертацию: ***если вы чего-то не знаете – это нормально, не надо от этого впадать в панику!***

**Успехов вам и удачи!**

***ПОМНИ:***

*— ты имеешь****право на подачу апелляции по процедуре****проведения экзамена руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;*

*— ты имеешь****право подать апелляцию****в конфликтную комиссию в течение трех дней****после объявления результата экзамена****.*