**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 университет, причем сделайте это не только рационально, разумом, но и в своем воображении, представляя картинки будущей студенческой жизни, возможность получать образование в престижном вузе, возможность знакомиться и заводить друзей 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.

**При этом очень важно и необходимо !!!**

 - 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 таблетку 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 диссертацию: ***если вы чего-то не знаете – это нормально, не надо от этого впадать в панику!***

**Успехов вам и удачи!**

**Уважаемый абитуриент, возможно, некоторые советы помогут тебе в ситуации самоопределения!**

***« Кем быть?!»***

* Подготовка к поступлению должна начаться задолго до самого поступления. В этом вам может помочь консультация специалиста по профориентации, у которого вы получите профессиограмму любой профессии и сопоставите свои возможности с необходимыми требованиями.
* Используйте, как можно больше источников информации о профессии, включая родителей и знакомых, СМИ, интернет-ресурсы.
* Выбирая профессию, следует знать ее содержание, плюсы и минусы будущей работы. Для получения более объективной информации полезны встречи с несколькими специалистами этой профессии.

***Куда пойти учиться?!***

* Получите заранее как можно больше информации о том вузе, в который вы собираетесь поступать. Помощь могут оказать справочники для поступающих в высшие и средние учебные заведения.
* При подаче документов в вуз вы можете попросить информацию о времени подачи документов и проведения конкурса по результатам ЦТ.

**Родителям абитуриентов**

* Начните готовить своего ребенка к столь серьезному шагу как поступление заблаговременно, где-то за год. В таком деле превентивность мероприятий важна, чтобы не получилось, что ваш ребенок поступил, как говориться, не туда. Для этого он может пройти тестирование у педагога-психолога по вопросам профориентации.
* Можете выступить как эксперт и поделиться той информацией, которой владеете: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, где можно найти работу, какие ограничения она накладывает. Следует представить эту информацию в нейтральной форме, чтобы ребенок сделал выводы самостоятельно,
* Не навязывайте ребенку свои взгляды, не морализируйте в своих высказываниях. Ваш ребенок уже личность и имеет право выбрать сам. Не забывайте, что ваш ребенок уже взрослый и на определенном этапе происходит отделение от родительской опеки, начинается самостоятельная жизнь, в которой решения принимает он сам.
* Не будьте навязчивыми. Ребенка могут раздражать излишние хлопоты родителей. Ели ваша помощь будет нужна, то дети попросят о ней и обратятся к вам.
* Ребенок может сам выбирать время для подготовки к экзамену. У каждого свой индивидуальный стиль работы, свои биоритмы.
* Не делайте трагедию из неудачного опыта поступления ребенка, если таковая случится. На этом жизнь не заканчивается. На пути к взрослости могут встречаться и неудачи. Поддержите ребенка, докажите, что по трудному пути самоопределения он идет не один. Это ощущение придаст ему уверенность в своих силах.