**Рекомендации для выпускников при подготовке к ГИА**

Экзамены (в строгом переводе с латыни – испытания) – это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомплектный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошие знания по предмету.

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно внести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

- Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

- Начинай учить с самого легкого – с того раздела, который знаешь лучше всего, который тебе больше всего интересен.

- К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его вечером, а затем еще раз – утром.

- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.Отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**-** Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим.

- Не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

**РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ ДЛЯ ЭКЗАМЕНОВ**

**Подготовка к экзамену:**

Подготовьте место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки в этих тонах.

Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя на каждый день план подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов

Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

**Время перед экзаменами**

1. Соберите всю информацию о порядке проведения экзамена, экзаменаторах, процессе экзамена и темах на экзамене.
2. Составьте долгосрочный план, а также планы на каждый день. Не забудьте внести в план перерывы и время для приятных занятий.
3. Позаботьтесь о рабочих материалах и материалах для экзаменов.
4. Подготовьте рабочее место таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
5. Начните с упражнений, мотивирующих ваши мысли о том, что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.
6. Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении согласно вашему плану.
7. Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
8. Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.
9. Осваивайте навыки расслабления.

Ю.Делайте перед сном упражнения на расслабление.

**День перед экзаменом**

1. Проведите этот день не над учебниками, а занимаясь чем-то расслабляющим.
2. Подготовьте одежду и все то, что вы должны взять с собой на экзамен.
3. Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться совершенно спокойно и не спеша.

4. Представьте себе еще раз, как вы на следующее утро спокойно идете на экзамен, и если возникает страх, то, как вы успешно его преодолеваете.

**День экзаменов**

1. Начните день с расслабляющих упражнений в кровати.
2. Очень легко, но питательно позавтракайте.
3. Избегайте слишком большого количества кофе, никотина и колы, поскольку они могут привести к перевозбуждению.
4. Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».
5. Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже на­тренированы предсказывать разного рода катастрофы.

**На экзамене**

1. Скажите себе: «Мне позволительно не суметь ответить на один вопрос», если вы на него не можете ответить.
2. Переспросите, если вы не поняли какой-то вопрос.

3.Говорите себе: «В данный момент у меня блокада, торможение, я к этому хорошо подготовился, это пройдет, если я расслаблюсь. Я глубоко вдыхаю, как я этому научился, когда имеет место блокада мысли».

4. Если вы сдаете письменный экзамен, то вначале постарайтесь понять задание в целом, а затем начните с того, что вам кажется наиболее легким. Обнаружив задание, на которое вы не можете ответить, говорите себе: «Я хотел бы на все ответить, но я могу и пережить, если я не все знаю. Я буду заботиться прежде всего о том, что я смогу решить. Позже я еще смогу вернуться к этому».

5.Чтобы быстрее сосредоточиться, активизировать память и внимание, в течение 30 секунд разминай большим и указательным пальцем точку, расположенную в центре уха и точку, которая находится на переносице по центру между бровями. А если одновременно между подушечками большого и среднего пальцев той же руки воздействовать на точки у внутренних углов глаз, значительно уменьшится и зрительное напряжение.

**Напоследок**

К сожалению, нет легкого пути к успеху. Поверьте нам, если бы он существовал, мы бы вам, ни секунды не сомневаясь, о нем рассказали.

**Методика повторения учебного материала в период подготовки и сдачи экзаменов**

Часто бывает так, что учащиеся и студенты плохо сдают экзамен не потому, что действительно плохо готовились, а потому, что они неэффективно использовали время для подготовки. Как правило, в последние дни, перед экзаменом идет самый активный процесс заучивания материала, хотя «заучиванием» это назвать сложно, скорее просто «зубрежка» информации.

Есть и те, кто надеется «на авось» и в последнюю ночь пишет шпаргалки. Продуктивность подобных действий не высока. Есть одна схема эффективного повторения учебного материала, обратите внимания, не запоминания, а именно повторения. Первый раз, повторить информацию следует сразу после прочтения. Второй раз, через 20 минут, после окончания первого повторения. Третий, чрез 8 часов. И самый последний, четвертый раз, через сутки, лучше перед сном.

**При использовании данного режима следует помнить два условия**:

* повторяемый материал должен быть выучен ранее. Почему? Дело в том, что принципиально новая информация должна уложиться в вашем сознании и мышлении, и только потом можно применять приведенный выше режим запоминания;
* процесс повторения нужно производить исключительно в соответствии с этими правилами.

Итак, как следует готовиться к экзаменам? Учтите, что при подготовке быстро читать можно лишь дополнительную литературу и учебные пособия. Учебники нужно изучать не поверхностно, а досконально. Разделите его на несколько частей, в зависимости от того, сколько дней вам дано на подготовку к экзамену. Например, если вам дано на подготовку 3 дня, делим учебник на 2 части, если 4 дня, делим на 3 части. Давайте рассмотрим вариант, когда до экзамена есть 4 дня.

**1-й день:**  
1. Утром читаем 1-ю часть.  
2. Повторяем 1-ю часть, сразу после прочтения.  
3. Повторяем 1-ю часть, через 20 минут, после первого повторения.  
4. Повторяем третий раз, перед сном, примерно через 8 часов, после предыдущего повторения.

**2-й день:**  
1. Утром читаем 2-ю часть.  
2. Повторяем 2-ю часть, сразу после прочтения.  
3. Повторяем 2-ю часть, через 20 минут, после первого повторения.  
4. Четвертый раз повторяем 1-ю часть, перед сном.  
5. Повторяем третий раз 2-ю часть, перед сном, примерно через 8 часов, после предыдущего повторения.

**3-й день**:  
1. Утром читаем 3-ю часть,  
2. Повторяем 3-ю часть, сразу после прочтения.  
3. Повторяем 3-ю часть, через 20 минут, после первого повторения.  
4. Четвертый раз повторяем 2-ю часть, перед сном.  
5. Повторяем третий раз 3-ю часть, перед сном, примерно через 8 часов, после предыдущего повторения.

**4-й день:**  
1. Быстро читаем дополнительную литературу, заостряя внимания на важных моментах.  
2. Четвертый раз повторяем 3-ю часть, перед сном.

Вот и все. Забудьте о волнении, о том, что завтра – экзамен, расслабьтесь и отдохните. Поверьте, если вы четко следовали данному режиму, то запомнили информацию четко и полно. Вы знаете, основные моменты каждой части учебника и можете изложить их суть максимально близко к тексту.

***Как запомнить большое количество материала***

1. Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов.
2. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках.
3. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

***Как развивать мышление***

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.  
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.  
3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.  
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.  
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.  
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.   
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

***Некоторые закономерности запоминания***

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.  
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.  
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу  
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.  
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.  
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

***Условия поддержки работоспособности***

1. Чередовать умственный и физический труд.   
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.  
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).  
4. Минимум телевизионных передач!

**Упражнение «Эксперимент»**

**Цель**: научить самообладанию в стрессовых условиях.   
**Время**: 10 минут  
**Техника проведения:** каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.  
**Инструкция**: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

**Анализ**:  
Сразу ли вы справились с заданием?  
Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?  
В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?  
Как развить самообладание?

**Учимся расслабляться и не волноваться!**

Здравствуй, дорогой читатель! Разговор сегодня пойдет о том, как научиться справляться с волнением и тревогой, которые овладевают человеком в период подготовки и сдачи экзаменов. Экзамен является сильным стрессом. Некоторые учащиеся (абитуриенты, студенты) так волнуются, что, несмотря на хорошую подготовку, теряются и не могут связать двух слов. В голове все смешивается, мысли разбегаются в разные стороны. Как справиться с волнением в подобной ситуации?

Сегодня хотелось бы предложить несколько психологических приемов и упражнений, которые могут помочь научиться расслабляться, справляться с волнением, чувствовать себя спокойно и уверенно. Но для начала ответьте на вопросы теста.

**Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»**

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".

3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".

4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.

9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

**Упражнение 1. Экзамен и здоровье (А.В. Микляева, П.В. Румянцева)**

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш, цветные карандаши. На одной из сторон листа необходимо нарисовать контурный рисунок человека. Задание: цветными карандашами вам предстоит отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова(мозг), «глаза» и т.д.). А теперь попробуем ответить на вопрос «Как помочь заштрихованным частям организма в период подготовки и сдачи экзамена?» Результат фиксируем на листе.

Подумайте и ответьте на вопрос «Где мое волнение живет?», отметь это на контуре человека. Как обычно ты справляешься с волнением и/или тревогой? Зафиксируй это на листе.

**Упражнение 2. Лесенка**

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш. Подумай и напиши 5-10 ответов на вопрос «Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?» (Например, «Большой объем материала по предмету», «Экзаменационная оценка», «Ситуация экзамена: ответ на вопросы билета перед преподавателем», «Боюсь все забыть и перепутать» и т.д)

На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5-10 ступенек (сколько ответов - столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).

А теперь предлагаю попробовать подниматься по воображаемым ступенькам и учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза, визуально представьте ситуацию и попытайтесь расслабиться. Интересно кто сумеет добраться до самой верхней ступеньки, и справиться с волнением?

**Упражнение 3. Воздушная медитация (Майк Джордж)**

Это простое медитативное упражнение поможет Вам восстановить спокойное дыхание.

Его можно порекомендовать как профилактическое в любых эмоционально сложных ситуациях. Оно вообще способствует восстановлению полного контроля над голосом.

1. Удобно устройтесь в кресле и закройте глаза. Кругом не должно быть посторонних звуков. Медленно выдыхайте воздух через рот. Представьте себе, что ваши мысли – это мыльные пузыри, которые стайками покидают Вас при каждом выдохе. Ветерком их относит прочь, и Вы ощущаете успокоение и расслабление.

2. А теперь начинаем дышать носом. Не спеша, делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточьте свое внимание на этом процессе. Постарайтесь увидеть внутренним взором воздух, послушно входящий и выходящий из ваших легких.

3. Теперь полностью сосредоточьтесь на выдохе. Он должен быть длинным и плавным. О вдохе вообще думать не надо.

4. Возможно, Вы вскоре почувствуете, что внимание начинает рассеиваться. Соберите его снова на струе воздуха, проходящей через нос. Переживайте процесс дыхания как можно ярче всем своим существом.

Продолжайте до тех пор, пока вам не надоест. Повторяйте это упражнение каждый день, и вскоре Вы вернетесь к естественному дыханию.

4. **Психологическая техника** **«Созидающая визуализация».**

Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.

Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

1. Представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

3. Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

4. У Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для Вас трудностей.

**К слову сказать…**

Как часто одноклассники завидуют отличнику: «Тебе, конечно, незачем волноваться, уж ты-то все знаешь!». Российские психологи провели интересный эксперимент. Они замеряли у школьников перед экзаменом различные физиологические параметры, на основании которых можно судить об эмоциональном состоянии человека (например, частоту пульса и уровень артериального давления), и обнаружили, что двоечники и отличники волнуются одинаково сильно.

Если результат экзамена важен для человека, то совсем избавиться от волнения невозможно.

**Это интересно…**

Боящиеся экзамена студенты предпочитают искать причину предэкзаменационной тревоги во внешних факторах, снимая с себя ответственность за свой страх. На вопрос «Что тревожит вас больше всего перед экзаменами и вызывает сомнение в успешной его сдаче?» 49% опрошенных в качестве фактора, затрудняющего получение хорошей оценки, отметили «сложный билет», 21% - недоброжелательное отношение экзаменатора, 11% - «неуверенность в себе», 10% - плохое физическое состояние и только 8,5% студентов указали на «низкий уровень знаний».  
 Следует отметить, что при возникновении любой мнимой или реальной опасности у различных индивидуумов включается преимущественно «активный» или «пассивный» тип реагирования: у большинства людей в случае опасности происходит учащение пульса и повышение артериального давления, в то время, как у меньшей части - наоборот, пульс замедляется и снижается давление (у них от страха «замирает сердце», «перехватывает

дыхание», снижается общая активность организма). (Ю. Щербатых «Психология страха»)

**УПРАЖНЕНИЕ «СПИСОК ЧЕРТ»**

***ЦЕЛЬ:*** помочь поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

***ИНСТРУКЦИЯ:*** Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (-), чтобы отметить черты несвойственные вам, и знак (?), если не уверены в ответе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА** | **«+»,«-«,«?»** | **Какие черты вы**  **хотели бы изменить?** |
| Нравлюсь себе |  |  |
| Остерегаюсь других или обижен |  |  |
| Люди могут доверять мне |  |  |
| Всегда сохраняю доброе выражение лица |  |  |
| Обычно высказываю правильное мнение |  |  |
| Часто поступаю неправильно |  |  |
| Люди любят быть около меня |  |  |
| Владею собой |  |  |
| Жизнь мне нравится |  |  |
| Не умею сдерживаться |  |  |
| Не нравлюсь себе |  |  |
| Думаю сам за себя |  |  |
| Теряю время зря |  |  |
| Компетентен в своей профессии |  |  |
| Не могу найти приложения своим силам |  |  |
| Обычно высказываю ошибочное мнение |  |  |
| Люди мне нравятся |  |  |
| Не развиваю своих способностей |  |  |
| Не люблю находиться среди людей |  |  |
| Недоволен собой |  |  |
| Завишу от чужого мнения |  |  |
| Использую свои способности |  |  |
| Знаю свои чувства |  |  |
| Не понимаю себя |  |  |
| Чувствую себя скованным |  |  |
| Люди избегают меня |  |  |
| Хорошо использую время |  |  |

ТЕСТ «МОЕ САМОЧУВСТВИЕ»

ЦЕЛЬ: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

ИНСТРУКЦИЯ: Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна, прежде всего Вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями.

Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», т.е. если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».

ВОПРОСЫ ТЕСТА:

1.У меня часто плохое настроение, я плачу.

2.При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.

3.Часто я выгляжу сердитым, подавленным.

4.Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.

5.Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих)

6.последнеее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.

7.я часто чувствую слабость, жалуюсь на жизнь своим близким и знакомым.

8.В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.

9.Я говорю, как правило. Очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.

10.Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

КЛЮЧ К ТЕСТУ

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

1-2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь несколько в розовом свете. Это не так уж и плохо, но до определенного предела.

3-6 баллов. Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

7-10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но тем не менее есть смысл задуматься над полученной информацией.