**Памятка родителям**

**«Как поддержать ребенка в период подготовки и сдачи ЕГЭ»**

\**Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка*, не допуская перегрузок. Объясните ребенку , что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Целесообразнее сохранить привычный режим для вашего ребенка либо придерживаться следующей схемы: 8 часов – сон; 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами; 8 часов – активный отдых( прогулки на свежем воздухе, занятия спортом благотворно влияют на работоспособность)

\**Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач(особенно триллеров, боевиков, вестернов) компьютерных игр.*Это позволит избежать нервно- психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность.

\**Постарайтесь минимизировать в данный момент стрессовые ситуации(упреки, конфликты, развод, призыв мальчиков в армию и т.л.)* Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка. Причем, подлинная поддержка ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Это позволит укрепить самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений.

\**Необходимо формировать позитивное отношение ребенка к ЕГЭ посредством трансляции ему собственного опыта, собственного положительного взгляда*. Обсудите с ребенком плюсы и минусы данной формы итоговой аттестации. Начните с себя – измените собственное отношение к ЕГЭ.

\**Предоставьте детям возможность сдавать пробные экзамены.*Ведь одним из факторов, провоцирующих стресс является неизвестность, неожиданность.

\**Питание должно быть трёх-четырёх разовым, калорийным, небольшими порциями.* Пища – богата клетчаткой, белками, полиненасыщенными кислотами, витаминами группы В,С,D, микроэлементами(кальций , фосфор).Следует исключить из рациона фастфуд. Не заставляйте ребёнка есть непосредственно перед экзаменом, если он не хочет. Это позволит избежать последствий, связанных с расстройством желудка и кишечника.

*\*Старайтесь* *следить за здоровьем и поведением детей.* Никто, кроме Вас, не сможет заметить вовремя и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Появление таких черт как инертность, рассеянность, забывчивость, замедленность речи, тревожность, беспричинные страхи, немотивированная агрессия, раздражительность, эмоциональные вспышки или ,наоборот, излишнее спокойствие должны Вас встревожить. Помните, все успокаивающие препараты оказывают тормозящее действие на нервную систему.

\**Дети с неврологическими проблемами* нуждаются в данный период в медикаментозной поддержке.

\**Не преувеличивайте для детей значимость ЕГЭ.*Напротив, стремитесь помочь ребёнку сформулировать индивидуальную цель сдачи экзамена(Для чего? Что тебе это даст? Сколько нужно тебе получить баллов,чтобы достичь цели?) Это способствует снижению уровня тревожности, выработке эффективной индивидуальной стратегии деятельности, успеху на ЕГЭ.

\**Чтобы снизить тревожность ребёнка относительно ЕГЭ*, нужно знать все нюансы процедуры проведения экзамена в данной форме. Ведь все мы боимся больше всего неизвестности.

\**При подготовке к ЕГЭ очень полезно* структурировать материал за счет составления планов, схем, причём обязательно это делать не в уме, а на бумаге. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой. Такая фиксация на бумаге делает ответ чётким и точным, позволяет выделить главное.

\**Порекомендуйте ребенку в домашних условиях выполнять различные варианты тестовых заданий по предмету.*В решении тестов тренаж имеет большое значение, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных диагностических работ.

\**Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов* – это может отрицательно сказаться на результатах тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут «сорваться».

\**Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.*

\**Если ребёнок по уважительной причине не может присутствовать на экзамене,*то нужно вовремя проинформировать об этом классного руководителя, представить соответствующие документы (справку, заявление).

**Родительское собрание в 9 классе по теме «Как помочь школьникам при подготовке к ГИА?»**

Цель:

1. Познакомить с Положением о порядке проведения государственной (итоговой) аттестации (ГИА), обучающихся 9 классов образовательных учреждений, освоивших программы основного общего образования

2. Изучить регламент подготовки и проведения ГИА по русскому языку, алгебре, биологии, химии, истории, литературе, обществознанию, физике в 2010 году.

3. Психологическая готовность к сдаче экзаменов (отличие ГИА от традиционного экзамена).

4. Формирование адекватного реалистичного мнения родителей о ГИА: работа с «мифами».

5. Оборудование: мультимедийный проектор, презентация к собранию, памятки для родителей, ручки, листы бумаги разного размера; папка-раскладушка «Индивидуальные особенности ребенка» (приложение 1). Памятки для каждого родителя: «Приёмы совладания с экзаменационной тревожностью»

(приложение 2), «Интернет-путеводитель по подготовке к экзаменам» (приложение 3).

Организация собрания: Собрание проводится классным руководителем с привлечением педагога-психолога школы, школьного координатора государственной (итоговой) аттестации. Перед началом собрания родители получают памятки «Приёмы совладания с экзаменационной тревожностью», «Интернет-путеводитель по подготовке к экзаменам».

**Ход собрания**

Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора-пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, на сколько серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне. И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для выпускников. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений — уже на вступительных, экзаменах, безусловно, экзамены — дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии.

Взрослые же сделали все, что было в их силах. «Экзамен» переводится с латинского как «испытание».

Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись — вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Слово школьного координатора государственной (итоговой) аттестации: «Организация подготовки и проведения государственной (итоговой) аттестации обучающихся 9 классов, освоивших основные образовательные программы общего образования, в 2010 году».

Главное условие успешной сдачи ГИА - это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена. В данном контексте под индивидуальной стратегией деятельности понимается совокупность приемов, способов и стратегий, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик, и которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене. Разработка индивидуальной стратегии возможна лишь при условии психологической зрелости выпускника, так как от него требуется осознание своих сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установка на успех. Большинство перечисленных качеств закладываются и формируются в семье, причем с самого раннего детства. Успешность сдачи экзамена намного зависит от того, насколько знакомы обучающиеся и их родители со специфической процедурой экзамена.

Низкая осведомленность родителей о процедуре проведения экзамена, повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребенку.

Таким образом, роль родителей в подготовке девятиклассников к ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

**Нормативная база**

1. Приказ министерства образования «Об организации подготовки к проведению государственной (итоговой) аттестации обучающихся IX, XI классов, освоивших основные образовательные программы общего образования, в 2019-20 году»

Знакомит с процедурой проведения экзаменов.

Регламент подготовки и проведения ГИА по русскому языку, алгебре, биологии, химии, истории, литературе, обществознанию, физике в 2020 году.

Слово педагога-психолога «Психологическая готовность к сдаче экзаменов»

Сама процедура ГИА может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Например, астеничным, ослабленным подросткам трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам (смотреть папку-раскладушку)

После окончания 9-го класса перед выпускниками и их родителями встает вопрос о выборе дальнейшего образовательного маршрута, то есть направления профильного обучения. Таким образом, ГИА является одновременно выпускным и вступительным экзаменом в выбранном профиле обучения. Задача родителей - помочь ребенку сформировать оптимальный набор предметов для сдачи ГИА с учетом его реальных возможностей и дальнейших жизненных перспектив.

Отличие ГИА от традиционного экзамена состоит также в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно. Часто девятиклассники не могут сами этого сделать, и помощь родителей будет как нельзя кстати.

**Рекомендации родителям**

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
8. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
9. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
10. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
11. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
12. должен отдохнуть и как следует выспаться.
13. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
14. И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Слово:** Формирование адекватного реалистичного мнения родителей о ГИА: работа с «мифами»

Основная цель проработки – осознание существующего предубеждения и обсудить их в группе, что позволяет сформировать более позитивное отношение к ГИА.

Оптимальный метод, позволяющий достичь этой цели, – групповая дискуссия, в которой главным становится не достижение единой позиции, а свободное обсуждение мнений по обозначенному ведущим вопросу. Важно помнить о формировании предельно позитивного отношения. Такое обсуждение позволяет выразить собственные страхи и тревоги и поделиться своими соображениями с другими членами группы и, в конечном счете, найти ресурсные моменты в данной форме экзамена.

**Упражнение «Мозговой штурм»**

Задание группам: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать, записать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помочь своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача – просто «накидать» их как можно больше».

Затем проводится обсуждение итогов «мозгового штурма» и составляется список наиболее реалистичных из предложенных способов.

**Упражнение «Шкала согласия**

Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Затем предлагает участникам различные утверждения и просит занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с эти утверждением. Далее ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

Варианты утверждений для выражения степени согласия и несогласия:

- Я много знаю о процедуре проведения ГИА.

- ГИА предоставляет школьникам новые возможности.

- Сдать ГИА моему ребенку по силам.

Слово классного руководителя:

Подведение итогов собрания.

**Приложение 1**

**ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ**

Краткая психологическая характеристика

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Как распознать тревожного ребенка?

Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли. Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя "посмотреть, правильно ли они сделали". Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

**Основные трудности**

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ГИА для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: "Я уверен, что ты справишься", "Ты так хорошо справился с контрольной по физике".

Во время проведения экзамена. Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: "Я здесь, я с тобой, ты не один". Если ребенок обращается за помощью: "Посмотрите, я правильно делаю?" – лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: "Я уверена, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится".

**НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ**

Краткая психологическая характеристика

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но

достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

**Основные трудности**

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче ГИА они испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

**Стратегии поддержки**

На этапе подготовки. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций ("Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным"). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение ("Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?").

Во время экзамена. Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: "Я уверен, у тебя все получится", "Ты обязательно справишься". Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: "Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?" – и предложить ему альтернативу: "Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?" Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям "Подумай еще", "Поразмысли хорошенько". Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

**ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК**

**ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ**

Краткая психологическая характеристика

Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". Как показывает практика, у них очень редко имеют

место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

**Основные трудности**

ГИА требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д. Бесполезно призывать таких детей "быть внимательнее", поскольку это им недоступно.

Во время экзамена. Таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: "Ты как?", "Ты сейчас что делаешь?". Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ребенок научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

**ПЕРФЕКЦИОННЫЕ И «ОТЛИЧНИКИ»**

Краткая психологическая характеристика

Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и высоко оценено. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

Основные трудности

ГИА для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица "Лучшее — враг хорошего". Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между "достаточным" и "превосходным". Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменацинном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения, и не нужно будет делать все подряд.

Во время экзамена перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: "Какие задания ты решил сделать?" и по необходимости тактично вмешаться в его планы. В ходе экзамена можно время от времени

интересоваться: "Сколько тебе еще осталось?" – и помогать ему скорректировать собственные ожидания: "Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию".

**АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ**

Краткая психологическая характеристика

Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

Основные трудности

ГИА требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: "Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал". Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

Во время экзамена астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит т прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких "перемен" (отпустить в туалет и т.п.).

**Памятка для родителей**

1. Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.

2. Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.

3. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.

4. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.

5. НЕ высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.

6. В период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.

7. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь

8. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайте внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.

9. Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается

**Кодекс истинного родителя.**

• Если родители требуют от ребенка, чтобы он много и с удовольствием читал, они читают сами много и с удовольствием, несмотря на недостаток времени.

• Если родители требуют, чтобы ребенок не лгал, они не лгут сами ни себе , ни другим, ни собственному ребенку.

• Если родители хотят, чтобы их ребенок не воровал, они сами не должны создавать подобных ситуаций в своей семье(пусть даже по мелочам).

• Если родители требуют от ребенка проявления трудолюбия, они сами его проявляют и создают условия для формирования у ребенка умения трудиться.

• Если родители хотят , чтобы их ребенок не пристрастился с раннего детства к спиртным напиткам, они сами не должны создавать культ спиртных напитков в своей семье. Культ спиртных напитков проявляется в том , что даже в детские праздники родители не могут обойтись без них.

• Если родители хотят, чтобы их ребенок бережно и уважительно относился к дедушкам и бабушкам, они начинают с себя и сами уважительно и бережно относятся к своим родителям.

• Если родители хотят, чтобы их ребенок не страдал от одиночества, они дают ему возможность иметь друзей, приводить их в свой дом. Это возможно только в том случае, если сами родители имеют настоящих друзей, и ребенок встречается с ними в своем доме.

• Если родители хотят, чтобы ребенок не относился к школе и учению с предубеждением, они сами вспоминают о школьных днях с удовольствием и с самыми теплыми чувствами.

**Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ**

 Будь внимателен!

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит количество твоих ответов, засчитанных как верные!

Соблюдай правила поведения на экзамене!

Не выкрикивай с места, если хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка или, в случае возникновения трудностей, с тестопакетом: опечатки, пропущенные буквы, отсутствие текста в бланке.

Сосредоточься!

После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.Торопись не спеша!
Не бойся! Жесткие рамки времени не должны повлиять на качество твоих ответов. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого!

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия  потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо  недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднений.

Читай задание до конца!

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять задание по первым трем словам и достраиваешь концовку в своем воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
Думай только о текущем  задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому методы, которые ты применил в одном вопросе, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Другой бесценный психологический эффект такого совета: забыть о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое задание – это шанс набрать баллы.

Исключай!

Многие задания можно быстрее решить, если не искать правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти – семи (что гораздо труднее).

 Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по легким, доступным  для себя заданиям (первый круг), - тогда ты успеешь набрать минимум баллов на тех вопросах, в ответах на которые ты уверен, - а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Угадывай!

Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! Выбрать один из вариантов, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность, лучше, чем не выполнить задание совсем.
Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся!

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай. Что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

**КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ**

**Памятка «Как избавиться от стресса»**

Что бы с нами ни происходило в жизни, во всем надо стараться искать положительные моменты. Даже в плохом и неприятном нужно видеть хорошее.

Стресс подстерегает нас на каждом шагу, и в основном причины этого стресса нужно искать в себе. Депрессия и стресс не могут длиться вечно.

Несколько приведенных ниже упражнений помогут восстановить силы, снизить эмоциональное напряжение и беспокойство, справиться с усталостью.

***Упражнение 1***

Данное упражнение проводится с целью восстановления сил. Предлагается сделать глубокий вдох, задержать дыхание на несколько секунд, а затем выдохнуть.

Сброс мышечного напряжения с области спины и плеч. Упражнение выполнять стоя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

***Упражнение 2***

Упражнение позволит быстро достичь состояния расслабления при сильном эмоциональном напряжении. Представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе: с-с-с-с...).

***Упражнение 3***

Сидя спокойно в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, спокойствии и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или потаенного озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре вашего тела, — вы сами.

Представьте, что этот потаенный центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что, если вы захотите, то можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица есть внутри.

**Психологическая зарядка**

Нижеприведенные упражнения психологические зарядки помогут овладеть приемами релаксации и повысить энергетический потенциал.

Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15–20 минут каждый день. Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторять: «Я одобряю себя».
2. Ноги на ширине плеч. Вращая головой по часовой стрелке,
повторять: «Я думаю о хорошем».
3. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены. Делать наклоны вправо-влево, повторять: «Каждый день чудесен».
4. Принять позу цапли: руки в стороны. Подняв ногу, согнутую
в колене, повторять: «Я — королева» (правая нога — левая нога).
5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторять: «Мои мечты сбываются».
6. Лопатки сведены. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я решаю любые проблемы».
7. Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, повторять: «Будущее прекрасно».
8. Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторять: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть).
9. Перекатываясь с носка на пятку, повторять: «Мне все удается».
10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены. Попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я спокойна».
11. Гладя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».
12. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».
13. Перекатываясь с ноской на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».
14. Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».
15. Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, можно выполнить приведенный ниже комплекс упражнений прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

• Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

• Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

• Напрягите и расслабьте икры.

• Напрягите и расслабьте бедра.

• Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

• Напрягите и расслабьте живот.

• Расслабьте спину и плечи.

• Расслабьте кисти рук.

• Расслабьте предплечья.

• Расслабьте шею.

• Расслабьте лицевые мышцы.

• Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

**Правила подготовки к экзамену**

Готовиться к экзамену нужно постепенно. Для этого за несколько месяцев нужно подобрать материал для подготовки к ответу на каждый экзаменационный вопрос и составить план,: в какой день сколько вопросов нужно выучить. Этот план обязательно нужно записать и следить за его выполнением. За соблюдение плана можно себя чем-нибудь побаловать.

При подготовке каждого ответа нужно составить себе примерный план, выделив основные смысловые фрагменты. Учить желательно днем, а повторять – перед сном и утром: информация переходит в память на длительное хранение в то время, когда человек спит. Хорошо, если есть возможность повторить вслух, например, рассказать выученное родителям. Или, по крайней мере, пересказать самому себе, не подглядывая в учебник. Это заметно улучшит качество запоминания.

В период подготовки к экзаменам важно хорошо питаться и высыпаться, иначе можно заработать множество трудно излечимых заболеваний.

И последнее. Говорят, что легче запомнить материал за тем рабочим столом, на котором есть желтые и фиолетовые предметы, Попробуйте.

**«Приёмы и техники совладения**

**с экзаменационной тревожностью»**

**Тренинговое занятие.**

Пояснительная записка:

Аннотация

Экзамен - это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающихся в школе и их дальнейшую судьбу.

Исследования и наблюдения показывают, что экзаменационная тревожность занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психологическое напряжение у школьников. А с введением Государственной итоговой аттестации ситуация ещё больше усугубилась.

Подготовка школьников к экзаменам связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения экзамена невозможно, однако возможно помочь созданию позитивного эмоционального настроя школьников на экзамен, снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья школьников.

**Цель и задачи мероприятия**

Цель: оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ЕГЭ.

Задачи:

- способствовать снижению стресса в экзаменационный период у

старшеклассников через осознание своего поведения и расширение поведенческого репертуара;

- обучить приёмам и техникам совладения с экзаменационной тревожностью;

- формировать у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;

- развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;

- освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;

- повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

**Категория участников: учащиеся 11 класса**

Оборудование:

компьютер, проектор, экран, презентация «Приёмы и техники совладения

с экзаменационной тревожностью», раздаточный материал «Умеете ли вы следовать инструкции?», мяч.

**Занятие 1.**

1. Мотивация.

Ведущий зачитывает восточную притчу: «*Как-то ученики попросили своего Учителя представить следующую ситуацию: он находится на краю обрыва, а внизу за спиной – пропасть, справа – разъяренный тигр, слева – кобра, впереди – отвесная скала… Что он будет делать в этом случае? Ответ мудрого учителя был неожиданным…»*я предлагаю Вам уважаемые родители и учащимся высказать возможный ответ Учителя.

* **После высказываний и обсуждений, ведущий заканчивает притчу: «Ответ мудрого Учителя был неожиданным резонным:а зачем я там окажусь?». Т.е. притча учит, что человек должен уметь избегать стрессовых ситуаций и не попадать в них или управлять ими.**

**психолог**: Очень скоро завершиться учебный год. Впереди у вас очень сложный период - экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме - в форме ЕГЭ. Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется ещё и тем, что человек начинает тревожиться, беспокоиться, переживать. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, они снижают внимательность, но это состояние поддаётся сознательному регулированию.

 И сегодня мы с вами разучим некоторые приемы и упражнения, которые помогут преодолеть напряжения в стрессовых ситуациях.

1. **Разминка:**

***Упражнение «Самое трудное»***

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

**Ведущий.** Давайте выясним, почему экзамены являются источником стресса? Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это…» и бросить мяч любому другому человеку.

1. **Основная часть**

А сейчас я вам предлагаю сдать экспресс- мини-ЕГЭ.

*Упражнение «Умеете ли вы следовать инструкции?»* (выполняется индивидульно)

Выполните этот тест, имея в распоряжении 3 минуты.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.

2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.

3. Обведите ваше имя.

4. Под именем напишите свой адрес.

5. Своим обычным голосом сосчитайте вслух от 1 до 10.

6. В левом углу нарисуйте 3 треугольника.

7. В каждом треугольнике нарисуйте кружочек.

8. В нижнем левом углу нарисуйте круг.

9. Заключите круг в прямоугольник.

10. В правом нижнем углу проделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки. Или же можно поставить три точки.

11.Громко крикните: «Я закончил!»

Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и **2. Далее следует беседа учителя с учащимися:**

1. Что вы можете сказать о поведении ваших друзей при выполнении задания?

2. Как они себя вели? Как проявлялось волнение?

Вопросы исполнителям:

1. Что вы чувствовали, когда начали выполнять задание?

2. Вы волновались? Почему вы волновались?

3. Как вы себя сейчас чувствуете?

4. Каково было ваше состояние, когда вы узнали, что нужно было сделать только 1 и 2 пункты задания?

5. Что понравилось, что не понравилось?

6. В чем смысл этого упражнения?

**Вывод учащихся.**

**Ведущий**: Итак, в период экзаменов, как правило, человек, испытывает волнение. Это нормальное состояние, которое помогает мобилизоваться в ответственный момент. Если Вы волнуетесь слишком сильно или поняли, что Вам особенно трудно находиться в стрессовой ситуации, можно сделать несколько дыхательных упражнений:

*Упражнение: «Дыхательная релаксация*». Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

*Инструкция№1:* «Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов». (Выполнение упражнения).

*Или инструкция №2:*

1. Слегка потрите подушечками пальцев заушные бугры;
2. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10-15 секунд, а затем резко выдохните.

(Выполнение упражнения).

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Что почувствовали? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

*Или инструкция №3* «Сесть поудобнее и сконцентрироваться на своем дыхании. Дыхание должно быть естественным и непринужденным. Не вмешиваться в его ритм и глубину, а только следить за потоками воздуха, входящими в организм и покидающими его (прием, известный во многих восточных духовных практиках как “медитация на дыхании”). В течение трех - пяти минут нужно как можно дальше проследить за потоком поступающего в организм прохладного вдыхаемого воздуха и теплым выходящим потоком, и дышать при этом легко и естественно. Далее мысленно, про себя, произносить формулы самовнушения: “Я - расслабляюсь - и - успокаиваюсь”, синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова “Я” и “И” следовало произносить на вдохе, а слова “расслабляюсь” и “успокаиваюсь” - на плавном, удлиненном выдохе, представляя себе, как волна теплого воздуха растекается по всему телу, расслабляя и размягчая его».

**IV. Рефлексия.**

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии. Подводится итог занятия.

1. Что полезного для себя узнали сегодня?
2. Чему научились?
3. Что будете использовать для саморегуляции при подготовке к ЕГЭ?

Ведущий: продолжение на следующем занятии. **Благодарю за работу!**

**Занятие 2.**

1. **Разминка.**

*Упражнение «Приветствие без слов*». Цель: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений.

Инструкция: «Сейчас мы будем приветствовать друг друга, используя язык движений и жестов».

1. **Основная часть.**

Ведущий: Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание. С помощью *аутогенной тренировки* вы можете влиять на самого себя. Формулы самовнушения (примеры):

* Я способен к отличной работе;
* Я верю в свои силы;
* Мне это по плечу;
* Я одержу победу;
* Я все знаю;
* Завтра на экзамене я все вспомню;
* Я совершенно спокоен;
* Ушли все волнения и страхи;
* Я бодр и свеж;
* Я в порядке.

***Упражнение «Слова поддержки».***

Ведущий: предлагаю выполнить упражнение «Слова поддержки».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

*Инструкция*: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас». (Обсуждение)

***Упражнение «Энергетическое зевание»***

Ведущий: Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, возникающее во время стресса и усиливающее его негативное влияние. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«**энергетическое зевание**»**. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы занимаетесь. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать?

*Инструкция*: Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того, чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков. (Выполнение упражнения)

***Упражнение «Перекрестный шаг».***

Ещё одна проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но возможно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие – правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

*Инструкция:* Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находиться в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием. (Выполнение упражнения)

***Вода как средство-антистресс.***

Ещё надо помнить, что во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.

 **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай или кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

1. **Рефлексия:**

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии. Подводится итог занятия.

Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии? Что возьмёте на вооружение для снятия тревожности и волнения во время проведения ЕГЭ из сегодняшнего занятия?

Благодарю за работу!

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СДАЧЕ ЕГЭ УЧАСТНИКАМ ПАМЯТКА «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЕГЭ» ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:
♦ Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ
♦ Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
♦ Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность
♦ Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться
♦ Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;
♦ Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
♦ Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
♦ Удели необходимое внимание изучению инст
рукций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
♦ Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;
♦ Используй такие формулы самовнушений:
*Я уверенно сдам ЕГЭ.*
*Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.*
*Я с хорошим результатом пройду все испытания.*
*Я спокойный и выдержанный человек.*
*Я смогу справиться с заданием. Я справлюсь.*
*Я должен сделать то-то и то-то....*
Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

### В ДЕНЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ. СОВЕТЫ УЧАСТНИКАМ ЕГЭ.

Как настроить себя на успех, быть более собранным и внимательным в день сдачи ЕГЭ
♦ День сдачи ЕГЭ - очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.
♦ Осознай то, что ЕГЭ не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.
♦ Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.
♦ Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.
♦ Если тебе не сразу удается сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотрись
♦ тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.
♦ Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.
♦ Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
♦ При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.
♦ Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.
♦ Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.
Желаем успехов!

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**Уважаемые родители!**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?
Поддерживать ребенка – значит верить в него.  Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».
Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.
Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:
-        Опираться на сильные стороны ребенка,
-        Избегать подчеркивания промахов ребенка,
-        Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
-        Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,
Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него

письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
  Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

###   ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ, ГОТОВЯЩИХ ДЕТЕЙ К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ

 • Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.

• Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
• Помогайте избежать ошибок.
• Поддерживайте выпускника при неудачах.
• Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
• Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
• Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

###  СОВЕТЫ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

 Одной из основных целей единого государственного экзамена является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

**ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ (ТЕСТОВАЯ) ТРЕВОЖНОСТЬ**

Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.
Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:
• нарушение ориентации, понижение точности движений;
• снижение контрольных функций;
• обострение оборонительных реакций;
• понижение волевых функций.
Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая  помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ЕГЭ.

### КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

 • Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
•  Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
• Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
• Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
• Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
В подготовительный период рекомендуем:
• Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.
• Не нагнетать обстановку.
• Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ЕГЭ.

# Как успокоиться и не нервничать перед экзаменом? Советы психолога



Экзамен - это стресс, который всегда сопровождается выбросом адреналина. Повышаются потоотделение, тревожность, страх, возникают проблемы с кишечником, желудком, человек начинает нервничать. Переживая за итог предстоящего экзамена, многие школьники испытывают сильнейшее нервное напряжение, что является губительным в подростковом возрасте, как для физического здоровья, так и для психики ребенка в целом. А чтобы получить положительный результат на экзамене, каждому сдающему необходимо чувствовать себя спокойно и уверенно, как на экзамене, так и до него. Поэтому, вам нужно уже сейчас позвонить мне и записаться на консультацию с детским психологом.

## Чем опасен предэкзаменационный страх?

Во все времена существовали и существуют люди, которые успешно справлялись со стрессом на экзамене. И неважно, была ли это контрольная в школе, зачет в институте, экзамен в автошколе на получение прав или первое собеседование молодого специалиста с работодателем. Но таких уверенных в себе, психологически стойких и умеющих ко всему относиться спокойно людей совсем немного.

Подавляющее большинство испытывает настоящий стресс, сопровождающийся бессонницей, повышенной возбудимостью, нервозностью, паническими настроениями и страхами. Медицинские исследования в предэкзаменационный период фиксируют у студентов и школьников стойкие нарушения в работе психики и сердечнососудистой системы. Непосредственно в день экзамена у большинства экзаменующихся отмечается учащенный пульс – до 130 ударов в минуту, повышение артериального давления – до 170-180 мм рт. ст., нарушение баланса вегетативной системы, неконтролируемая мышечная дрожь. Психологи всего мира в один голос говорят о том, что подобное состояние может стать фоном для развития впоследствии онкологических и многих тяжелых психологических заболеваний. Потому что, в период экзаменов, это очень мощный удар по физическому, а самое главное по психическому здоровью ребенка.

## Причины волнения перед экзаменом:

Чтобы понять, как успокоиться перед экзаменом, унять страх и волнение, нужно исследовать, а после осознать причины, которые ввергают вашего ребенка в это состояние.

Многие школьники и особенно студенты начинают штудировать предмет лишь незадолго до экзамена. Поэтому страх не сдать его, оправдан – сами экзаменующиеся очень часто понимают, что их знаний явно не достаточно. На этом фоне появляется еще один страх – вытащить «не тот» билет или получить «не ту» тему. Ситуация усугубляется, если отношения с экзаменатором не слишком дружественные. Рождается опасение, что тот не будет объективным и занизит оценку.

Предэкзаменационный стресс усиливается при наличии психологических проблем или несбалансированной нервной системы, когда человек не может остановиться в своем страхе и по мере приближения, ответственного дня, все более «накручивает» себя. В этом случае требуется профессиональная психологическая разрядка и поддержка.

В немалой степени волнению перед экзаменом способствует близкое и дальнее окружение:

* Друзья, подруги, которые тоже боятся экзамена;
* Родители, которые даже мысли не допускают о том, что ребенок может не справиться с экзаменом, и он боится их разочаровать.
* Нагнетающие обстановку разговоры о будущем, о том, как многое зависит от этого экзамена;
* Нарушенный режим дня, питания, сна, когда готовясь к экзамену, ребенок не расстается с книгой с раннего утра до позднего вечера, порой забыв поесть и отдохнуть

Все это негативно действует на физическое и психологическое состояние ребенка, что и усиливает волнение.

## Как успокоиться перед экзаменом?

Прежде всего, нужно понять, что вся жизнь – это один большой экзамен! Она будет экзаменовать вас на каждом шагу и чтобы наилучшим образом выдерживать каждый большой или маленький экзамен, нужно быть собранным, спокойным, жить здесь и сейчас и быть над ситуацией, не позволяя ей увлекать вас в пучины страха.

Волнения и страхи перед экзаменом могут носить как контролируемый, так и тяжело поддающийся контролю характер. Первые присущи психологически устойчивым людям, которые чувствуют родительскую поддержку и которые хорошо  изучали и знают предмет. Их волнение обычно значительно падает, когда они видят тему экзаменационной работы и приступают к ее выполнению. Иначе обстоит дело с людьми психологически дисбалансированными и слабо знающими предмет. Даже начав выполнять задание, они до последнего сомневаются в том, что выполняют его правильно. Поэтому первое условие, которое поможет успокоится перед экзаменом – это психологические занятия с психологом и хорошее знание материала, то есть, ответственное отношение к себе и учебе на протяжении всего года, одновременно.

## Рекомендации лежат в области психологии:

Родители должны с детства объяснить ребенку, что экзамен – это проверки его состоятельности на каждый период жизни. Но понятие «состоятельности» включает в себя не только и не столько непременную сдачу экзамена, но и готовность спокойно принять любой исход дела, будь то положительный или отрицательный. Просто нужно иметь ввиду, что повторно сдавать экзамены всегда сложнее, но ни кто от этого еще не умирал.

Успокоиться перед экзаменом поможет осознание того, что полученная по его итогам оценка не определяет главного – человеческой ценности, а всего лишь отражает уровень подготовки на данный период времени. Оценка, полученная на экзамене, будет означать, сделает ли человек следующий шаг в своей жизни сейчас, или – чуть позже.

Если о психологическом настрое на правильное восприятие предэкзаменационной ситуации с помощью хорошего психолога не позаботиться заранее, то накануне обязательно проявятся все признаки страха. И проще с ними бороться активными действиями. Если ребенок в течении года не занимался с частным психологом, то это можно сделать перед экзаменом. Достаточно будет 4-6 занятий с детским психологом в Москве для того, чтобы получить эмоциональную разрядку, психологическую поддержку и упокоится перед экзаменом.

Далее в день экзамена сделайте вместе с ребенком непродолжительную, но мощную утреннюю гимнастику. Растяните все мышцы, поделайте наклоны и приседания – заставьте кровь энергичнее циркулировать по вашим жилам! Она принесет больше кислорода мозгу и заставит его лучше работать. Следите за дыханием. Помните, что сейчас школьнику нужно чувство родительской поддержки и много кислорода. Дышите с ребенком глубоко и спокойно.

Не нужно идти на экзамен задолго до его начала – постарайтесь максимально отодвинуть время встречи с теми, кто не только боится экзамена, но и заражает своим страхом всех окружающих.

Если есть возможность, постарайтесь в этот день перед экзаменом, оградить ребенка и не контактировать с «паникерами». Лучше поговорите с теми немногими, кто уверен в себе и пришел на экзамен в позитиве. Такие люди есть в любом коллективе. Берите с них пример.

Будьте предельно честны с собой. Ведь вы, как никто другой, способны оценить уровень своих знаний. Вы все знаете на отлично? Так о чем же волноваться! Вы не знаете вообще ничего? Так зачем же трепать себе нервы! Спокойно идите наудачу. Ваше спокойствие и способность сосредоточиться могут сослужить вам отличную службу, и вы вытяните из глубины своей памяти то, о чем когда-то лишь мельком услышали на лекции. Так должен думать ваш ребенок, чтобы не волноваться перед экзаменом. Потому, что этому есть вполне научное объяснение.

## Как правильно организовать время перед экзаменом?

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Я не рекомендую в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена и особенно необходима.

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины и сосредоточении внимания на предмете.

Выберите время в течении дня и сводите ребенка к психологу. Положительная эмоциональная разрядка и психологическая поддержка продуктивно скажется на психологическом состоянии ребенка и подготовке к экзамену.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты.

Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизирует скрытые резервы организма, повышает его возможности.

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

Утром, перед экзаменом, рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение.

На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

## Обеспечьте гармоничную работу правого и левого полушарий:



В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логического) и правого (образного) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

В этом случае можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тело, а левое – правой.  Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга. Следующие упражнения нужно использовать для координации полушарий.

«Перекрестный шаг» - имитируйте ходьбу на месте, при этом соприкасаясь левым коленом с правым локтем и наоборот. Обязательное условие для качества упражнения: колено поднимайте высоко и двигайтесь в удобном для вас темпе и с удовольствием.

Если нет возможность сделать это упражнение (например, уже во время экзамена), то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х» и несколько минут созерцать его. Эффект будет немного слабее, чем от физического упражнения, однако также поможет согласованности правого и левого полушарий.

Дома во время подготовки к экзаменам, хорошо бы повесить этот крест на стене комнаты. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: черный на белом или наоборот.

## Полезные продукты для экзаменов:

**Продукты, улучшающие память:**

* Морковь – перед экзаменом съешь тарелку тертой моркови с растительным маслом. Морковь облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ.
* Ананас – достаточно в течение дня выпить стакан ананасового сока.  Ананас содержит огромное количество витамина С, что способствует удержанию в памяти большого объема информации.
* Авокадо – достаточно в день съедать 1\2 плода. Авокадо – источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот.
* А еще рыба (лосось, тунец, форель, скумбрия, сельдь); грецкие орехи; тыква; фасоль; листовые зеленые овощи (шпинат, брокколи); бананы; абрикосы; дыня; зеленый чай; творог.

**Продукты улучшающие внимание:**

* Креветки – деликатес для мозга. Достаточно съесть всего 100 грамм вареных креветок в день. Важно! Солить креветки после кулинарной обработки. Креветки снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дают ослабевать вниманию.
* Лук репчатый – достаточно 1\2 луковицы в день. Лук помогает при умственной переутомлении, психической усталости. Способствует разжижению крови, снабжает кислородом головной мозг.
* Орехи – достаточно 50 - 100 грамм в день. Орехи укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность головного мозга.

**Продукты для мышления:**

* Капуста – снимает нервозность.
* Лимон – освежает мыли и облегчает восприятие информации.
* Черника – способствует кровообращению мозга.

**Влияние пищи на эмоции:**

* Паприка – способствует выделению эндорфина – гормона счастья.
* Клубника – быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
* Бананы – содержат серотонин - вещество, которое сигнализирует мозгу «Вы счастливы!»

## Чего не стоит делать перед экзаменами?

В последнее время в период подготовки к экзаменам увеличилось количество людей, применяющих  ноотропные препараты с целью повышения активности головного мозга. Но у ноотропов есть и обратная сторона – неправильное или продолжительное употребление вызывает мозговую гиперстимуляцию, которая проявляется в виде повышенной возбудимости, бессонницы, раздражительности, головной боли.

Нежелательно перед экзаменами увлекаться и седативными средствами. С одной стороны они действуют успокаивающе и снимают предэкзаменационный страх, но с другой – затормаживают работу головного мозга, что заметно ухудшает внимательность и способность к сосредоточению.

Не нарушайте режима дня, – только полноценное и своевременное питание и сон будут способствовать лучшей работе мозга. Не проводите за учебниками все время, не забывайте об отдыхе.

Негативные мысли недопустимы. Лучше обратитесь к психологу за психологической поддержкой и займите свою голову подготовкой к предмету, чем воображением «ужасов» от последствий несданного экзамена.

# Как побороть страх перед ЕГЭ?

Общеобразовательная среда диктует ученикам, как изучать то, что нужно читать, что обязательно нужно учить, и даже если ученик слаб в том или ином предмете следует направлять его в нужное русло, а не ставить двойки, за то что он всего лишь пытался понять предмет. Мания высоких оценок, сейчас стала наиболее важной, чем действительно хорошие знания, но меньший балл. При всем своем желании сдать хорошо экзамены, поступить на курс высшего учебного заведения любой хочет.

К сожалению сложилось, так, что нынешняя форма образования довольно сложная. Куррикулум прошлого столетия отличался более сформированным образовательным процессом. Контроля, как такового за детьми не было именно поэтому сейчас эти выпускники пробуют себя в политике, в медицине, в науке и так далее.

В то время было доверие и это помогало многим детям, многим выпускникам получать доступные знания, которые уловить мог самый одаренный и самый отсталый ребенок. Сейчас же многочисленный поток информации просто обрушивается на голову ученика, и понятно, что в самый ответственный момент, на экзамене страх переполняет учеников. На самом деле ЕГЭ – это экзамен, который требует грамотности, требует полной гармонии. Страх вызывает панику, а как таковой показывает опыт, в панике человек совершенно неординарно ведет себя. В панике можно забыть даже собственное имя, именно поэтому, чем вы спокойнее, тем лучше вы сможете сдать экзамен.

Ничто так не успокаивает, как уверенность в себе. Понятно, что уверенность должна быть, но она также должна подкрепляться знаниями, которые вы приобрели за определенное количество лет. Чтобы быть полностью уверенными в своих силах, следует читать необходимую литературу, повторять необходимые правила, проверять себя различными заданиями, например, [творческими конкурсами](https://solncesvet.ru/ychastvovat-v-konkyrse/) или [олимпиадами](https://solncesvet.ru/olimpiada/), которые предлагает международный педагогический портал Солнечный свет.

Многим помогает писать шпаргалки, и даже если пользоваться ими нельзя, вы все равно сможете ими воспользоваться, мысленно, так как мышечная память, на ряду с слуховой, смогут вам прийти на помощь при сложном вопросе. Писать шпаргалки очень даже полезно, не используйте их, а пишите почаще и вчитывайтесь в текст, так вы быстрее запомните информацию. Всегда берите на экзамен те предметы, которые вас успокаивают. Возможно это будет мягкий брелок, яркая ручка, любимый медальон и так далее.

Перед тем, как идти на экзамен обязательно побалуйте себя несколькими кусочками черного шоколада. Не обязательно горький, но желательно черный, так как сладость в нем вас немного развеселит, а сам черный шоколад подарит вам бодрости и повысит умственную деятельность.

**Тест "Тревожность на экзамене"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний****Инструкция:** Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами “+” (если, вы согласны с утверждением) или “–” (если не согласны). Затем посчитайте количество “+”, учитывая, что один плюс равен одному баллу.

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждения | Ответы(“+” / “–”) |
| Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал? |   |
| Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий? |   |
| Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? |   |
| Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? |   |
| Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова? |   |
| Обычно ты спишь неспокойно накануне контрольной или экзамена? |   |
| Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе? |   |
| Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? |   |
| Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий? |   |
| Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу? |   |

**Спасибо!**Обработка результатов **Тест "Тревожность на экзамене"**У мальчиков низкой уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;крайне высокий уровень – от 7 до 10.У девочек низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;повышенный уровень – 7–8 баллов;крайне высокий уровень – от 9 до 10.**Интерпретация результатов****Низкий уровень**. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.**Средний уровень**. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.**Повышенный уровень**. Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить “устные” предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая “публичная оценка”.Крайне высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски.Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной “накачкой”, с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезной психотравмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обусловливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.**Если вы чувствуете, что тревожность мешает получить хороший результат на экзамене, возможно, вам необходима психологическая помощь**. |