**Егэ СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Documents and Settings\User\Мои документы\EGE.gif** | В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь. |

***Советы родителям.***

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику, прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

* **Поведение родителей**

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый (ая) любимый (ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.

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

* **Организация занятий**

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.). И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами [проведения ЕГЭ](http://www.ege.edu.ru/ru/main/rules_procedures/), [особенностями экзамена](http://www.ege.edu.ru/ru/main/rules_procedures/) поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Помогите распределить темы подготовки по дням.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий.

* **Питание и режим дня**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребёнок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы выпускник обходился без стимуляторов (кофе, крепкий чай), нервная система перед экзаменом и так на взводе, но и не стоит принимать успокоительное, т.к. это тормозит психические процессы! Немало вреда может принести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы музыка была без слов.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

***Советы Выпускникам***

ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

* **Некоторые полезные приемы**

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](http://www.ege.edu.ru/ru/main/rules_procedures/) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](http://www.ege.edu.ru/ru/main/blanks/) тоже можно ознакомиться заранее.

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если очень трудно собраться с мыслями, постарайся запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала. Ежедневно выполняй упражнения на снятие усталости, достижению расслабления.

**Что делать если глаза устали?**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если глаза устали, значит, устал весь организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

– посмотри попеременно вверх – вниз (25 сек.), влево – вправо (15 сек.);

– напиши глазами своё имя, отчество и фамилию;

– попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.);

– нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

* **Организация занятий**

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Раздели день на три части:

– готовься к экзаменам 8 часов в день (но не забывай делать мини-перерывы по 10 минут).

– занимайся спортом, гуляй на воздухе, отдыхай.

– спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность сделай себе тихий час после обеда.

Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Ещё один совет: перед экзаменом не наедайся. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Организуй правильно своё рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в жёлтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

* **Рекомендации по заучиванию материала**

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

* **Как вести себя во время экзамена.**

1. Перед экзаменом обязательно выспись.

2. Все вещи, которые понадобятся на экзамене – одежду, письменные принадлежности – приготовь заранее, в день перед экзаменом.

3. Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайся избегать ярких цветов, вызывающих деталей костюма. Всегда помни о чувстве меры.

4. За день до тестирования постарайся ничего не учить. Если чего-то недоучил, лучше не пытайся. Дай отдохнуть организму. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

5. Смело входи в класс с мыслью, что всё получится.

6. Сядь удобно выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их несколько раз. Мысли отгонять не стоит, т.к. это вызовет дополнительное напряжение.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

– сядь удобно

– сделай глубокий вдох через нос (4-6 сек.),

– задержка дыхания (2-3 сек.),

– медленный плавный выдох.

8. Слушай преподавателя внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов о заполнении документов тестирования. Тебе всё объяснят: как заполнять бланк, какими буквами писать, как его кодировать и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы регламентирующие время, выполнение теста и заполнение бланка. Читай задание до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймёшь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдёшь в рабочий ритм.

11. Когда приступишь к новому заданию, забудь, всё, что было в предыдущем, – как правило, задания в тестах между собой не связаны.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.