**Как пережить экзамены???**

Выпускные экзамены в форме ЕНТ не только выявляют уровень знаний учащегося-выпускника, но и являются  своеобразной проверкой социальной и психологической готовности его к постоянно меняющимся условиям реальности. В связи с этим возникает необходимость в разноаспектной работе при подготовке выпускников к ЕНТ: обучающей, методической, психологической.

**Рекомендации психолога родителям:**

 ***Как помочь детям подготовиться к ЕНТ***

* 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.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
* 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. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он** должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Рекомендации психолога  выпускникам:**

***Как подготовиться к сдаче экзаменов***

* Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
* Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
* Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
* Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.
* Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.
* Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. ·
* Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. ·
* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
* Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
* Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Пушнина Н.В.**

**учитель самопознания,**

**педагог-психолог**

**школа-гимназия №1**

**г. Саркан**