**Рекомендации родителям для организации успешной сдачи учащимися ЕГЭ,ОГЭ**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА** |  |
| 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.**Задачи психологического сопровождения учащихся,****имеющих личностные трудности в процессе подготовки и сдачи ЕГЭ:*** сохранение психологического здоровья учащихся;
* обучение навыкам саморегуляции, контроля эмоционального состояния;
* снятия стресса у учащихся в экзаменационный период;
* совершенствование коммуникативного общения в системе "ученик-учитель”, "учитель-родитель”, "ученик-родитель”;
* повышение психологической компетентности учащихся;
* профилактика конфликтно-опасных ситуаций  в экзаменационный период

**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. * Владением информации о процессе проведения экзамена
* Пониманием  и поддержкой, любовью и верой в его силы
* Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
* Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
* Участием в подготовке к экзаменам
* Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
* Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
* Проведите репетицию письменного экзаменам. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
* Организацией режима (именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.
* Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
* Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

**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, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".**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, есть аудиалы, кинестетики, 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 и заполнения бланков, особенностями экзамена 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, чтобы ему нравилось там заниматься!Медики не рекомендуют 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, особенно необходима).   После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям.Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Лучше начинать занятия  в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час.   К типичным приемам переключения внимания в перерывах между занятиями  относятся следующие:•  Прослушивание музыки, успокаивающей подростка. •  Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор. •  Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку. •  Непродолжительное общение с друзьями по телефону и другие. 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. Не допускайте перегрузок.  Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.**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!"
* Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
* 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!

**Питание для мозга**Подготовка и сдача экзаменов - дело трудное, поэтому в такое время школьнику нужно хорошо питаться, а главное, знать, что есть и в каком наборе.**Продукты, которые помогут улучшить память:****Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.**Ананас** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.**Авокадо** - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно съедать половину плода в день.***Продукты, которые помогут сконцентрировать внимание:*Креветки** - деликатес для мозга: снабжают его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жарения). **Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Рекомендуется съедать от половины луковицы ежедневно. Орехи особенно хороши, если предстоит умственный «марафон» (доклад,- конференция, экзамен). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.**Продукты, которые помогут достичь творческого озарения:Инжир** освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом, что способствует развитию творческого мышления.**Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.**Биостимуляторы интеллекта:**К ним относятся такие природные средства  как **мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них)  – по рекомендации врача.***Специально отметим:* чтобы не было привыкания – никаких синтетических (искусственных) стимуляторов и ничего содержащего алкоголь: только – чай и кофе!Успокаивающие. Рекомендуются только природные растительные успокаивающие и ничего содержащего алкоголь! Лучшее противоневротическое сочетание, помогающее мобилизоваться интеллекту – **травы валериана, пустырник, мелисса, хмель, боярышник**: смешать эти травы в равных долях; 1/3 сухого вещества на стакан воды залить крутым кипятком, накрыть «баней», отфильтровать и пить теплый раствор 2-3 раза в день (утро-вечер; утро-обед-вечер). Важно применять успокаивающие средства ежедневно и в одно и то же время.Утром перед экзаменом прими только биостимуляторы, а успокаивающие – нет.Стимулировать интеллект начинай во втором полугодии 11-го класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до ЕГЭ.                                                                        **Семейная психотерапия.**Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами: Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном. Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем. Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться.\* Материалы подготовлены на основе книг Ф.Йейтса "Искусство памяти"; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. "Хорошая память на каждый день".  |