**Советы родителям выпускников .**

**Как помочь школьнику сдать ЕГЭ**

**(рекомендации психологов)**

* **Старайтесь повысить уверенность ребенка в себе (чем больше боится неудач, тем более вероятность допущения ошибок)**
* **Контролируйте режим подготовки ребенка к тестам Подготовьте различные варианты тестов по предмету.**
* **Заранее приучайте ребенка ориентироваться во времени и правильно его распределять (это придает спокойствие)**
* **Если ребенок привык заниматься поздно вечером – стереотип менять не надо. Но сон должен быть не менее 8 часов**
* **Главное в подготовке к экзамену – снять тревожность, неуверенность, но не готовность!**
* **Особое внимание обратите на рацион питания- фрукты. зелень. Соки**
* **Обратите внимание на витаминный комплекс**
* **Перед экзаменом можно разрешить шоколад, а также больше употреблять бананы, орехи, куриной грудки (обеспечивает хорошее настроение, снижает стресс).**
* **Запоминанию и повышению умственной нагрузки способствуют изюм, мед, чернослив**

**Причины возникновения познавательных трудностей у детей:**

* **Недостаточный объем знаний**
* **Недостаточная сформированность навыков работы с заданиями**
* **Неспособность гибко оперировать системой учебных понятий**
* **(Ориентация на знание памяти, внимания, восприятия, внутренний план действий)**

**Причины личностных трудностей у ребят:**

* **Недостаточность информации о процедуре ЕГЭ**
* **Отсутствие возможности получать поддержку взрослых**
* **Повышенный уровень тревоги**
* **(наличие самооценки, самостоятельности мышления, целеустремленности)**

**Успешность зависит не только от уровня знаний, но и от умения добиваться высоких результатов!**

**КАК подготовиться к ЕГЭ:**

**1-слагаемое –самооценка (чувство собственной значимости)**

**Как меня оценивают как я сам оцениваю**

**другие себя**

**(посмотрите с положительной стороны на эти вопросы)**

**2- слагаемое – умение распределять силы и времени**

**( распределение физической, интеллектуальной и эмоциональной энергии)**

*Волнение – это нормальное состояние, помогающее мобилизоваться  
 в ответственный момент*

**3 – слагаемое – борьба со стресс – факторами**

**(уметь помочь себе дыхательными упражнениями, умением расслаблять мышцы своего тела для ясного сознания, или побаловать себя вкусностями…)**

**Наконец:**

**Как можно больше тренируйся в выполнении тестов!(чтобы лучше знать конструкцию заданий)**

**Тренируйся с часами в руках. Знай на каждую часть отводиться свое время!**

**Портрет стресса**

**Эмоциональные симптомы:**

* **Чувство недомогания, Паника, Страх , Неуверенность, Тревога Раздражительность**

**Поведенческие симптомы:**

* **Стремиться заниматься любым другим делом, лишь бы не уроками**
* **Увеличение потребления кофеина**
* **Ухудшение сна**
* **Ухудшение аппетита**
* **Постоянные тревожные разговоры об экзаменах**

**Интеллектуальные симптомы**

**Неприятные воспоминания о провалах на экзаменах**

**Снижение концентрации внимания , рассеянность**

**Чрезмерная самокритика**

* **Физиологические симптомы:**
* **Головная боль, Тошнота, «Медвежья болезнь»-диарея, Перепады давления, Учащение дыхания**