**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