**Экзамены – это испытание.**

Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают, переплывают, забираются, изучают, принимают решения. Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них.
Вот и ЕГЭ – воспринимай их как очередное испытание. Конечно, оно необычное – первое.
Ты же всегда хотел (-ла) быть взрослее и самостоятельнее – час настал!

**Памятка для  выпускников**

 **«Психологическое  сопровождение ЕГЭ»**

**Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:**

·        Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;

·        Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;

·        Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;

·        Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;

·        Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;

·        Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;

  **Используй такие формулы самовнушений:**

**Я уверенно сдам ЕГЭ.
Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
Я с хорошим результатом пройду все испытания.
Я спокойный и выдержанный человек.
Я смогу справиться с заданием.
Я справлюсь.
Я должен сделать то-то и то-то....**

**Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.**

**Стресс – это хорошо, это даже бодрит!**

Для преодоления испытаний у человека есть универсальный механизм – стресс. Коротко говоря – это выброс адреналина и других стимуляторов организма. Они мобилизуют скорость мышления, память, работоспособность и выносливость – вообще все!
Многие любят это состояние напряжения, соревнования и даже опасности, стремятся к ним – спортсмены, например, люди опасных профессий.

**Нервы мешают?**

Сейчас тебе важно разобраться, насколько ты можешь полагаться на свои нервы и на способность успешно использовать или преодолевать стресс?
Вариантов всего-то два:
*Первый:* У тебя крепкие нервы и ты можешь на них рассчитывать на протяжении всех ЕГЭ. В этом случае мы объясним тебе, как их мобилизовать и дальше не мешать им правильно работать.
*Второй:*Нервы слабы, и возникает чувство, что они могут подвести в любой момент. А в этом случае мы объясним тебе, как их готовить к испытаниям и повышать твои способности в ситуации стресса.
Приступим.

Первый вариант: У тебя крепкие нервы.
Если ты узнаешь себя в большинстве из приведенных ниже характеристик, считай, что твои нервы – как раз крепкие.

* С детства ты не боялся (-лась)  риска, а рискуя – даже нравился (-лась) себе!
* Всегда интересовался (-лась) окружающим миром, многое облазил и исследовал (-ла).
* Уже к концу младших классов школы учился (-лась) самостоятельно, почти без помощи родителей.
* Дальше в 5-7-х классах твоя успеваемость не снизилась или даже улучшалась.
* Тебе были интересны самые разные ситуации испытания способностей, знаний, умений, силы и смелости, а «предстартовые» волнения были тебе приятны.
* Экзамены и подготовка к ним были для тебя привычным делом.
* На самих контрольных и экзаменах ты был (-ла) радостно возбужденным (-ной), делался (-лась) более собранным (-нной), а мышление и сообразительность ускорялись.
* Тебе было радостно делиться с родителями, одноклассниками и друзьями своими достижениями, в том числе и в учебе, помогать им в подготовке к экзаменам.
* Неудачи на экзаменах по-хорошему злили, после них хотелось «выступить» лучше; никогда не думал (-ла) о себе как о потерянном или неполноценном человеке.

*Если ты с крепкими нервами, твоя текущая задача – мобилизуй свои мозги и дальше не мешай им работать!*
Сначала самые простые, можно сказать «бабушкины» советы.
Питайся регулярно и часто, раз 5 в день или чаще, но не перед сном.
Ешь подряд все, что с витаминами – овощи, фрукты, ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимоны и апельсины.
Не занимайся по ночам – заканчивай занятия не позже 22-23оо.
Перед сном около часа отдыхай и переключай внимание на что-то спокойное (а не на боевики или фильмы «про любовь»).
Спи не меньше 8-ми часов; можно в начале второй половины дня – еще 1,5 часа сна.
Занимайся примерно так, как в институте, «парами» – по 1,5 часа.
Умей переключаться: в получасовых перерывах между «парами» применяй приемы переключения внимания – чашку чая/кофе, послушай успокаивающую музыку, посмотри короткий фильм (мультики, передачи о природе и т.п.), юмористическую передачу, подвигайся под бодрящую музыку (типа аэробики), ненадолго позвони другу/подруге.
Применяй прохладный или контрастный душ с утра и успокаивающие теплые ванны вечером (хвойные, ароматизированные). Попроси родителей поочередно делать тебе массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром разминаниями и по китайским точкам – интенсивный, стимулирующий; вечером поверхностным растиранием – успокаивающий).
По-хорошему советуем: На время подготовки и сдачи ЕГЭ никакого Интернета! Если только он не требуется тебе только для подготовки.
***Ничего искусственно воздействующего на мозги.*** Никакого алкоголя! Напомним, что к нему относится и пиво, и алкоголь содержащие коктейли. Никаких стимуляторов – ни лекарственных, ни, тем более, кустарных и наркотических! Все это – путь к зависимости от них: в ситуации стресса она возникает очень быстро!
Теперь – о более сложных способах обеспечения успеха.

Психологические рекомендации для родителей

выпускников

Психологическая поддержка –это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче любого экзамена. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы поддержки ребенка родителями, такие как гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка –значит верить в него. Поддержка основана на вере в

прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при

поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало

возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его

достижений или усилий. Другой путь –научить подростка справляться с различными

задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

•

Забыть о прошлых неудачах ребенка,

•

Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей,

•

Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я

уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

•

Опираться на сильные стороны ребенка,

•

Избегать подчеркивания промахов ребенка,

•

Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,

•

Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать

любовь и уважение к ребенку,

•

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи,

•

Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

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. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

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: во время интенсивного умственного

напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла

зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас

существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение

имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от

привычных ему письменных и устных экзаменов

.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка

ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык

умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему

спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов,

обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен

отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

•

пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем

содержатся, это поможет настроиться на работу;

•

внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная

ошибка во время тестирования -не дочитав до конца, по первым словам уже

предполагают ответ и торопятся его вписать);

•

если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы

потом к нему вернуться;

•

если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл

положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное -это снизить напряжение и тревожность ребенка и

обеспечить подходящие условия для занятий.