**Советы психолога**

# Рекомендации родителям

|  |  |
| --- | --- |
|  | Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий, научить справляться с различными задачами.**Создайте у детей установки:*** «Ты сможешь это сделать».
* «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо».
* «Ты знаешь это очень хорошо».

Поддерживая своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Поддерживать можно прикосновением, совместными действиями, соучастием, выражением лица.**Необходимо:*** опираться на сильные стороны ребенка,
* избегать подчеркивания промахов,
* проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
* создать дома обстановку дружелюбия и уважения.

**Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:*** пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержаться, это поможет настроиться на работу;
* внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка - не дочитав до конца, по первым словам школьники 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.

**Обеспечьте подходящие условия для занятий.*** Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, что из выбранного кажется наиболее сложными, почему? Эта информация поможет создать план подготовки, – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.
* Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит Вас по тем или иным темам, а Вы зададите вопросы. Чем больше он успеет Вам рассказать, тем лучше.
* Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
* Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Это может отрицательно сказаться на результате. 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".
* Не осуждайте и не насмехайтесь, если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен. Воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло». Помогите ребенку справиться с неудачей.
 |
| C:\Users\User\Desktop\1.png |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность****Вашего ребенка** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Будьте одновременно тверды и добры,****но не выступайте****в роли судьи!** |
|  |
|  |

# Рекомендации выпускникам

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\User\Desktop\Новая папка\Fotolia_53687056_Subscription_Monthly_M-1024x909.jpg | **Подготовка к экзамену:*** **Подготовь место для занятий.** Убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, бумагу, карандаши и др. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
* **Составь план занятий.** Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. 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.** Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
* **Чередуй занятия и отдых.** Скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
* **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.

**Накануне экзамена:*** **С вечера перестань готовиться.** Многие считают, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Прими душ, погуляй, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя.
* **В школу перед экзаменом ты должен явиться, не опаздывая.**

**Во время экзамена:*** **Сосредоточься!** Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша!
* **Начни с легкого!** Начни с решения тех задач (вопросов), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты освободишься от нервозности и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
* **Читай вопросы и задания до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.
* **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по легким вопросам ("первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными ("второй круг").
* **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
* **Прислушайся к себе!** Если ты не уверен в выборе ответа, то доверяй себе и своим ощущениям при выборе правильного ответа!
 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Никогда не думай о том, что****не справишься! Мысленно рисуй себе картину триумфа!** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Не паникуй!****И тогда успех****не заставит****себя ждать!** |

# Упражнения, которые помогут избежать стресса

# (для всей семьи)

|  |  |
| --- | --- |
|  | * **Простое упражнение для расслабления**: Сядьте или лягте на спину, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно вдохните на 4 секунды, задержите дыхание на 4 секунды, затем медленно выдохните на 4 секунды. Повторите это несколько раз.
* **Упражнение "Шарик воздуха"**: Вдохните глубоко через нос, задержите дыхание на несколько секунд и представьте, что в вашем животе находится шарик воздуха. Затем медленно выдохните через рот, отпуская шарик воздуха и представляя, как он улетает в небо.
* **Упражнение "Массаж пальцев":** Массаж пальцев рук может помочь расслабиться. Просто мягко массируйте каждый палец по очереди, сосредотачиваясь на ощущениях и дыхании.
* **Упражнение "Взгляд на природу":** Рассмотрите фотографию природы или видеоролик с природными пейзажами. Сосредоточьтесь на деталях, цветах, звуках природы и позвольте себе окунуться в эту атмосферу.
* **Упражнение "Мышечное расслабление":** Напрягите и расслабьте каждую группу мышц тела по очереди, начиная с ног и заканчивая лицом. Это поможет осознать напряжение в теле и расслабиться.
* **Упражнение "Звуки природы":** Прослушайте запись звуков природы, таких как шум волн, пение птиц или шум леса. Это может помочь создать спокойную атмосферу и снять стресс.

(подготовлено с использованием материалов тренинга«ЕГЭ без стресса», автор Кухтерина Е.А.) |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Сегодня идеальный день, чтобы начать воплощать свои мечты** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Поверьте, что можете, и вы на полпути** |

 **Вместе любое дело по плечу! Желаем удачи!**