**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ Рекомендации УЧАСТНИКАМ ГИА**

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.

* **СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ**
* ГИА (ЕГЭ и ОГЭ) - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение
* При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки
* Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные
* Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает
* Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
* Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ОГЭ и ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**Некоторые полезные приемы:**

* Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
* Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.
* Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий
* Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе "Советы родителям" (см. ниже)
* Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час

**Рекомендации по заучиванию материала:**

* Главное - распределение повторений во времени
* Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа
* Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову.
* При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места
* Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.
* Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут
* Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ**

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

**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. 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 ОГЭ и 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. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Рекомендации выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

**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!