Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий, научить справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

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 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".

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.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

* Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно 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.
* Прочитайте список вопросов к экзамену. 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.
* Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

**Психологические рекомендации**

1. Рекомендации родителям
2. Рекомендации учителям
3. **Рекомендации организаторам экзамена**
4. **Рекомендации выпускникам**

# Рекомендации родителям

Советы психолога

**Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка**

**ГОТОВИМСЯ К ЕГЭ**



# Рекомендации выпускникам

**Уважаемые выпускники!**

Прежде чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе, при этом:

• Вас встретят доброжелательные педагоги,

• Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами,

• На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

 При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия.

# Рекомендации организаторам экзамена

Факторы, влияющие на создание атмосферы спокойной, творческой активности учащихся:

• Начало любого контакта, особенно с незнакомыми людьми, - это прежде всего улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.

• Словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, том больше вероятность сделать ошибку.

•  Аудитория должна быть чистой, ухоженной, желательно с комнатной зеленью. Наличие зеленого цвета помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме этого, зеленый в целом благотворно, успокаивающе влияет на психику человека.

**Не паникуй!**

**Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!**



• Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.

• Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.

• Помогайте избежать ошибок.

• Поддерживайте выпускника при неудачах.

• Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждыйиз них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

• Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

• Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников.

# Рекомендации учителям

**Под­го­тов­ка к эк­за­мену:**

* сна­чала под­го­товь мес­то для за­нятий: убе­ри со сто­ла лиш­ние ве­щи, удоб­но рас­по­ложи нуж­ные учеб­ни­ки, по­собия, тет­ра­ди, бу­магу, ка­ран­да­ши и т.п.;
* 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, с то­го раз­де­ла, ко­торый зна­ешь ху­же все­го. 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;
* го­товясь к эк­за­менам, ни­ког­да не ду­май о том, что не спра­вишь­ся с за­дани­ем, а нап­ро­тив, мыс­ленно ри­суй се­бе кар­ти­ну три­ум­фа;
* ос­тавь один день пе­ред эк­за­меном на то, что­бы вновь пов­то­рить все пла­ны от­ве­тов, еще раз ос­та­новить­ся на са­мых труд­ных воп­ро­сах.

**На­кану­не эк­за­мена:**

* мно­гие счи­та­ют: для то­го, что­бы пол­ностью под­го­товить­ся к эк­за­мену, не хва­та­ет все­го од­ной, пос­ледней пе­ред ним но­чи. Это неп­ра­виль­но. Ты уже ус­тал, и не на­до се­бя пе­ре­утом­лять. Нап­ро­тив, с ве­чера пе­рес­тань го­товить­ся, при­ми душ, по­гуляй. Выс­пись как мож­но луч­ше, что­бы встать от­дохнув­шим, с ощу­щени­ем сво­его здо­ровья, си­лы, "бо­ево­го" наст­роя. Ведь эк­за­мен - это сво­еоб­разная борь­ба, в ко­торой нуж­но про­явить се­бя, по­казать свои воз­можнос­ти и спо­соб­ности;
* 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! Жест­кие рам­ки вре­мени не долж­ны вли­ять на ка­чест­во тво­ей ра­боты;
* нач­ни с лег­ко­го! Нач­ни с ре­шения тех за­дач (от­ве­та на те воп­ро­сы), 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 как бы 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 (за­дачам) ("пер­вый круг"), а по­том спо­кой­но вер­нуть­ся и по­думать над труд­ны­ми, ко­торые те­бе вна­чале приш­лось про­пус­тить ("вто­рой круг");
* про­верь! Ос­тавь вре­мя для про­вер­ки сво­ей ра­боты, хо­тя бы, что­бы ус­петь про­бежать гла­зами и за­метить яв­ные ошиб­ки;
* уга­дывай! Ес­ли ты не уве­рен в вы­боре от­ве­та, но ин­ту­итив­но мо­жешь пред­по­честь ка­кой-то от­вет дру­гим, то ин­ту­иции сле­ду­ет до­верять! При этом вы­бирай та­кой ва­ри­ант, ко­торый, на твой взгляд, име­ет боль­шую ве­ро­ят­ность;
* не паникуй! Са­мое глав­ное – ус­по­ко­ить­ся и сос­ре­дото­чить­ся, и тог­да ус­пех не зас­та­вит се­бя ждать!

# Рекомендации выпускникам