

Ознакомьте своего ребенка с эффективными способами борьбы со стрессом:

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы. Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

- *Экзамен – лишь только часть моей жизни.*
- *Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.*
- *Я могу управлять своими внутренними ощущениями.*
- *Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.*
- *Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.*

В период подготовки к ЕГЭ старшеклассники, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

Роль родителей в подготовке старшеклассников к ЕГЭ включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий.

Желаем Вам Успехов!!!

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Березовская СОШ»

Психологическая поддержка выпускников, сдающих ЕГЭ

**КУРС
на
ВУЗ**

Рекомендации родителям

с. Березовка
2015 год

Подготовила: педагог-психолог Диденко О.А.

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) является основной формой государственной (итоговой) аттестации выпускников 11 классов школ Российской Федерации.

Результаты ЕГЭ принимаются вузами и ссузами в качестве вступительных испытаний. ЕГЭ проводится во всех субъектах Российской Федерации.

Отличие ЕГЭ от традиционного экзамена в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала.

Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Но, по мнению многих учащихся, успешно справившихся с этим экзаменом в прошлом году, ЕГЭ не настолько труден, как о нем говорят.

ЕГЭ — для многих стрессовая ситуация. Но, излишнее волнение, тревога способны вогнать экзаменуемого в ступор, при котором забывается все, что знал. Для того, чтобы этого не происходило, сначала родителям нужно изменить отношение к экзамену, взглянуть на него с другой точки зрения.

Будьте хорошо информированы в вопросах организации и проведения ЕГЭ. В этом Вам поможет учитель, также можете получить информацию на сайте <http://www.ege.edu.ru>.

Мало пользы принесет постоянный поиск минусов данной формы аттестации, лучше подумать о преимуществах (результаты ЕГЭ можно подать сразу в несколько учебных заведений).

И каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а **искать способы преодоления препятствий и идти дальше.**

Рекомендации родителям

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

В период подготовки к экзаменам помогите детям:

- **эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ;**
- **обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал;**
- **в распределении материала, определении ежедневной нагрузки при подготовке;**
- **в разработке индивидуальной стратегии подготовки, то есть найти те приемы и способы, которые в эффективны и полезны для вашего ребенка, позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене. Для этого ему необходимо осознание своих сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности;**
- **в обретении уверенности в собственных силах и установке на успех (подбадривайте детей);**
- **обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга;**
- **важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая)**

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНОВ

Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

Вечером, накануне экзамена ребёнку необходимо прекратить подготовку, прогуляться, и лечь спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНОВ

- Выслушайте ребёнка без критики. Пусть расскажет о всех трудностях, которые пришлось преодолеть. Ребёнку важно, чтобы его выслушали и поняли;
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем всех его **возможностей;**
- Дайте понять ребёнку, что Вы будете рядом с ним в любой ситуации; а в случае неудачи, не позволяйте ребёнку впасть в отчаяние и уныние, убедите его, что все трудности носят временный характер и из любой самой сложной ситуации есть выход.