**КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?**

**Советы родителям**

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 подготовке ребенка к экзаменам.

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 стимулируют работу головного мозга.

ПОСОВЕТУЙТЕ 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.

Самое главное — снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

***Приёмы, мобилизующие интеллектуальные возможности***

***школьников при подготовке и сдаче экзаменов***

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «Перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно; можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение косого креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне и наоборот.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «Энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Как правильно зевать?

Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.

***Приемы снятия экзаменационной тревожности***

***1. Приспособление к окружающей среде***

Мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

***2. Переименование***

Зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

***3. Разговор с самим собой***

Можно порекомендовать учащимся поговорить с самим собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена лично для меня и как их облегчить?

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ**

Слово «экзамен» в буквальном переводе с латыни - «испытание». Дети в большинстве своем так и относятся к нему - как к очень серьезному жизненному испытанию: с повышенным чувством ответственности. Но даже если ваш ребенок всегда был самостоятельным в вопросах учебы (а если несамостоятельным - тем более!), контролировать его подготовку к экзаменам все равно придется.

Всегда будьте готовы предложить свою помощь. Посвящайте вашему ребенку как можно больше времени. Даже если вы, например, далеки от проблем химии или физики, все же наберитесь терпения и выслушайте до конца рассказ о кислороде или биноме Ньютона. С одной стороны, это будет своеобразной репетицией перед экзаменом, а с другой, что не менее важно, - ребенок почувствует, что его экзамены так же важны для вас, как и для него.

Вступая в эпоху экзаменов, ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично» он сдаст или провалится). Если же его оценка действительно окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего нужны ваши любовь и понимание. Если вы сейчас отшатнетесь от него, можете потерять доверие ребенка бесповоротно.

Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс.

Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться.

О стрессе в случае неудачи можно и не говорить. Перед экзаменами не мешает заглянуть в поликлинику, тем более, если у вашего ребенка есть хроническое заболевание. В стрессовой ситуации оно может обостриться и привести к серьезным последствиям. Учтите советы врача. Может быть, накануне экзаменов потребуется пройти профилактическое лечение. Не отказывайтесь, если врач, учитывая состояние ребенка, посоветует вам освободить его от экзаменов. Кстати, в любой поликлинике есть инструкция со списком заболеваний, при которых врач просто обязан освободить вашего ребенка от экзаменов.

Помните, здоровье вашего ребенка важнее, чем оценка. Наверное, в доме в эту пору должно быть тише и спокойнее, чем обычно. Атмосфера в семье вообще много стоит, а теперь и подавно. Избегайте конфликтов и снимайте напряжение. Научите детей верить, что им обязательно повезет. И не только на экзамене!

*И пожелайте ему ни пуха, ни пера на экзаменах!*

А жизнь - это вечный экзамен.

Да жаль, расписания нет.

И в жизни мы часто тянем

Невыученный билет.

И вспоминаем старательно,

Задумчиво в пол глядим,

Но некому подсказать нам:

Мы с жизнью - один на один.

И здесь не спасут заклинания

И чей-то добрый совет...

В жизни мы часто тянем

Невыученный билет...

**Советы выпускнику**

**Как успешно сдать экзамен?**

Подготовка к экзаменам и их сдача – достаточно стрессовые ситуации для большинства людей. Именно в последние дни кажется, будто не было всех этих лет школьной жизни, ни мудрых преподавателей, ни прочитанных учебников, ни вызубренных формул… Чаще всего наибольшее количество негативных эмоций (страх, тревога, волнение) мы испытываем в период подготовки к экзамену. У некоторых уже сейчас даже мысли о предстоящем поступлении тревожат, заставляют испытывать дрожь в коленках.

Экзамен – это соревнование, и к нему надо быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Именно положительный настрой и уверенность в себе – 50% успеха в этой борьбе.

ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих 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 ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

1. Помните, что волнение и тревога – это полезные вещи, это сигнал к тому, что ты готов к действию, это мобилизация всех сил для достижения поставленной цели. Опасно чрезмерное волнение – оно вызывает растерянность и суетливость.

2. Четко планируй свое время. Не стоит садиться за стол с размытой целью «немного позаниматься или заняться повторением». Ставьте перед собой четкую конкретную цель «дочитать до конца главы». Кто-то рекомендует разбивать материал на количество тех дней, которые остались до экзамена. Но чаще всего это не срабатывает, так как на последний день набегает столько не выученных «хвостов», что последняя ночь перед экзаменом вместо отдыха превращается в кошмар!

3. Написание шпаргалок помогает: доказано, что визуальное запоминание дается лучше, чем зубрежка. Лучше всего день перед экзаменом посвятить просмотру шпаргалок, чтобы восстановить все в памяти… и оставить их дома.

4. Не позволяйте отрицательным эмоциям и стрессу захлестывать. Верьте в свои силы, чаще вспоминайте ситуации, когда вы были успешны, не забывайте своих достижений.

5. Не бывает зря потраченных усилий, неуспех – это чаще всего недостаток приложенных сил.

6. Успокоительные препараты могут притуплять внимание и тормозят мыслительные процессы. По возможности обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

7. Сон в последнюю ночь – обязательно! Ваш организм должен подготовиться к экзамену – отдохнуть.

8. Конечно же, этот период для вас очень напряжен: репетиторы, уроки… Но все-таки находите время для встреч с друзьями, разгрузочные дни никто не отменял. Очень хороши занятия типа аэробики, сходите иногда в спортзал, поиграть в волейбол. Физическая зарядка – первый и один из главных шагов для снятия напряжения эмоционального.

***Когда осталось три дня…***

- Составьте четкий план подготовки к экзаменам. Рассчитайте дни и определите темы по дням, но помните, что последний день должен быть посвящен повторению и обобщению пройденного материала.

- Обязательно чередуйте отдых и занятия: 40 минут работы, 15 минут – перерыв.

- При подготовке наше внимание рассеивается, чтобы этого не происходило, уберите все лишние предметы со стола.

- В комнате должен быть свежий воздух, по линии взгляда хорошо повесить картину или коллаж, где были бы желтый, голубой, фиолетовый – эти цвета повышают эффективность занятий. В комнате поставьте сирень или зажгите аромолампу с запахом цитрусовых, эти запахи бодрят и благотворно влияют на память.

- Включите спокойную фоновую музыку, чтобы не отвлекаться на посторонние звуки.

- Дольше удержать внимание на изучаемом предмете помогает прием «5 шагов» — обзор, вопрос, изучение, пересказ, обзор.

ШАГ 1. Вы просматриваете материал и бегло читаете его, чтобы получить общее представление о предмете.

ШАГ 2. Вы придумываете каждой теме, заголовку или, если необходимо, каждому абзацу по одному вопросу (желательно их записать).

ШАГ 3. Вы внимательно читаете текст, по ходу чтения пытаясь найти ответы на поставленные вопросы.

ШАГ 5. Вы еще раз просматриваете материал, внимательно изучая трудные места.

**НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА**

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя.

В пункт сдачи экзамена вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь вы будете сидеть на экзамене не менее 3 часов.

Одежда. Скромность, господа, скромность и опрятность. Пиджак, белая рубашка или блузка – оптимальный вариант и для девушек, и для юношей.

Мобильник, золотые украшения и маникюр спокойно дождутся вас дома.

*Приметы.* Книга под подушкой, монета под пяткой, вопль в форточку «Ловись, халява!» перед сном и мысленные проклятия близких во время сдачи вами экзамена очень помогают… Особенно в сочетании с прочитанными учебниками, выученными формулами и врожденной грамотностью.

***Во время тестирования***

• В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

• Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а» и «д». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

• Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений — не больше шести.

• В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно информируют.

• При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется.

НАЧНИТЕ С ЛЕГКОГО! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм.

ПРОПУСКАЙТЕ! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

ЧИТАЙТЕ ЗАДАНИЕ ДО КОНЦА! Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условия задания «по первым словам», не дочитывая концовку. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

ДУМАЙТЕ ТОЛЬКО О ТЕКУЩЕМ ЗАДАНИИ! Когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном (уже, допустим, решенном), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

ЗАПЛАНИРУЙТЕ ДВА КРУГА! Рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда вы успеете набрать на них максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными вопросами, которые вначале пришлось пропустить («второй круг»).

ПРОВЕРЬТЕ! Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

УГАДЫВАЙТЕ! Если вы не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирайте такой вариант, который, на ваш взгляд, имеет большую вероятность.

НЕ ОГОРЧАЙТЕСЬ! Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Не забывайте о том, что экзамен - это всего лишь проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам. Относитесь к экзамену как к решению одной из нормальных жизненных задач.

Успешной сдачи экзаменов!