

## **Психологические рекомендации**

выпускникам при подготовке и сдаче экзаменов.

### **Уважаемые выпускники это для Вас.**

Экзамены требуют достаточно много сил, ясной мысли, смекалки. Поэтому, прежде всего, **ОРГАНИЗУЙТЕ ВРЕМЯ ПРАВИЛЬНО.** Насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха зависит и успешная сдача экзаменов.

1. За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. Во время подготовки делайте перерывы на 10-15 минут.
2. Выключите музыку, телевизор. При посторонних шумах утомление наступает быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.
3. При подготовке к экзаменам уменьшите просмотр видеофильмов, телепередач, чтение художественной литературы т.к. это увеличивает умственную нагрузку.
4. Помните про сон. Во время экзаменов нужно спать не менее 8 часов. После бессонной ночи трудно сосредоточиться на материале.
5. Для повышения работоспособности нужно правильно питаться. Нельзя садиться и заниматься на голодный желудок. Помните, что в вашем рационе должны быть овощи и фрукты.
6. Ни в коем случае не принимайте перед экзаменом транквилизаторы. Таблетки могут подвести т.к. снижают память и внимание.
7. Накануне экзамена не сидите до поздней ночи, прогуляйтесь на свежем воздухе и хорошенько выспитесь.
8. На экзамен приходите в точно назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительное для нервной системы.
9. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

10. Читай задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
11. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Сделайте передых. Свежий воздух, пробежка, прогулка помогут снять напряжение и восстановить силы.

**Помни:**

12. **Ты имеешь право** на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;
13. **Ты имеешь право подать апелляцию** о несогласии с результатами в течение 2-х дней после объявления результата экзамена.

### **СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.**

1. Научитесь сбрасывать напряжение - мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками ауто-тренинга, с которыми вы можете познакомиться на занятиях у вашего школьного психолога.
2. Давайте отдых своей нервной системе. Хорошо работает тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы – сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 – до 30 минут).
3. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Чувствам нельзя приказать, но можно “выманивать”. Познакомьтесь с техникой “выманивать” лучше на занятиях у вашего школьного психолога.
4. В дыхательной гимнастике существует понятие успокаивающего и мобилизующего дыхания. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем – после вдоха задерживается дыхание. Это поможет

Вам сосредоточиться на вопросе, активизирует мыслительную деятельность.

5. Небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может послужить способ “сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать”.
6. Свежий глоток воды поможет Вам сосредоточиться на экзаменационном вопросе.
7. Легкий массаж шеи, заушных бугров помогут в активизации внимания и мыслительной деятельности.

### **Психологические рекомендации**

#### **родителям, чьи дети сдают выпускные экзамены.**

**Уважаемые родители,** успех ваших детей зависит и от Вас. Всегда верьте в успех Вашего ребенка. Помогите вашему ребенку организовать время, обратите особое внимание на его питание в период подготовки к экзаменам. Не устраивайте “занудных” нотаций, просто разговаривайте с Вашим ребенком о его жизни. Это прописные истины, но поверьте, это действительно помогает.

Меню из продуктов, которые помогут **улучшить память**. **Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того что стимулирует обмен веществ в мозгу. Морковные салаты, просто погрызть морковку. **Ананас** помогает удерживать в памяти большой объем текстов, знаков. Достаточно выпивать один стакан в день. **Креветки** – деликатес для мозга снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вниманию ослабнуть. **Орехи** хороши, они укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга. **Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. **Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.

**Уважаемые родители,** помните, что в душе у вашего ребенка гамма чувств. На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

**Патрика** – чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению эндорфина.

**Клубника** - очень вкусна и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза минимум 150-200 грамм.

**Бананы** - содержат серотонин – вещество необходимое мозгу.

**Шоколад** – помогает при стрессовых, нервных ситуациях.

**Накануне экзамена** обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться

**Не повышайте** тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

**Наблюдайте** за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

**Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. 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".

Рекомендации подготовлены ГАУ ДПО «ВГАПО»

Ресурсный центр научно-методического сопровождения педагогов, работающих с детьми из социально неблагополучных семей.

**Кучегашева П.П., Козлова Г.Н., Никифорова О.К.**