

Практические советы психолога по подготовке к ЕГЭ

Слово «ЭКЗАМЕН» переводится с латинского как «ИСПЫТАНИЕ». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников.

Задолго до экзаменов обсудите, что именно придется сдавать, какие предметы кажутся наиболее сложными, почему? Эта информация поможет создать план подготовки, – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите «золотые часы» («жаворонок» вы или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

Во время подготовки регулярно делайте перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы Вы обходились без стимуляторов (чая, кофе), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио.

В выходной день устройте репетицию экзамена. Установите лимит по времени 3- 4 часа, засекуте время и начинайте экзамен. Вас не должны отвлекать: телефон или родственники. Когда закончится время экзамена, отдохните и проверьте правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Вечером накануне экзамена прекратите подготовку, прогуляйтесь, искупайтесь и ложитесь спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз конечного беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход.

СТРЕСС – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаем.

Как сохранить здоровье детей в период подготовки к экзаменам:

1. **ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ.** Начинать думать о чем – либо_актуальном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. **СРАВНЕНИЕ.** Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей. И вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
3. **НАКОПЛЕНИЕ РАДОСТИ.** Вспоминать события, вызвавшие у ребенка даже маленькую радость.
4. **НОБИЛИЗАЦИЯ ЮМОРА.** Смех – противодействует стрессу.
5. **РАЗРЯДКА.** Физическая работа снимает нервное напряжение.
6. **РЕЛАКСАЦИЯ.** Мышечное расслабление.
 - Цветовой тренинг;
 - Дыхание глубокое.

Обеспечить должный контроль за выполнением режима дня и питания.

1. Обязательно введите в меню **мед, орехи, овощи, фрукты**.
2. Не злоупотреблять кофе, усугубляет тревожное состояние.
3. Пища, богатая белком (мясо, яйца, печень, рыба).
4. Следует есть понемногу, но чаще (стакан кефира или кусок сыра в 11-00, 16-00, 17-00 часов)
5. Переполненный желудок расслабляет умственные способности.
6. **Спелые груши** – развивает склонность к логическому мышлению.
7. **Картофель** – действует успокаивающее.
8. Витамины, йод.
9. **Сахар** – горючее для мозга.

Правила улучшения памяти.

1. Обеспечить регулярное насыщение крови кислородом.
2. Сон – 9 часов.
3. Алкоголь, курение – пагубно сказывается на умственной деятельности.
4. Лучше учить с перерывами, чем сразу.
5. Из двух материалов, - большего и меньшего, лучше учить начинать с большего.
6. За один раз не учить слишком много.
7. Учить материал в определенный час.
8. Часто повторять материал (через 5-7 ч).

Условия поддержки работоспособности.

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Предпочтение следует отдавать **гимнастическим упражнениям** (кувырок, свеча, стойка на голове), так как усиливается приток крови к клеткам мозга, массаж головы, защитных бугров.
3. Беречь глаза. Делать перерыв каждые 20-30 минут: (Взгляд вдаль, упражнение для глаз).
4. Минимум телевизионных передач.
5. Не добиваться стерильной тишины.