**Рекомендации по преодолению стресса, или Что нужно сейчас вашему ребенку**

 В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

***Почему дети волнуются?***

- сомневаются в своих знаниях;

- чувствуют ответственность перед родителями и учителями;

- личностные особенности у всех детей разные: кто-то уверенно чувствует себя в незнакомой ситуации, а кто-то при этом испытывает стресс, тревогу.

 Успешная подготовка ребенка к ЕГЭ зависит от наших общих усилий: с одной стороны, школы, а с другой – семьи. Что же могут сделать родители? Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами.Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

 **Рекомендации по заучиванию материала**

1.Главное - распределение повторений во времени.

2.Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

3.Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

4.Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

5.Дайте совет во время сдачи экзамена обратить внимание на некоторые моменты:

1) Сначала сделать те задания, которые не вызывают затруднений, более сложные задания оставить на потом.

2) Внимательно читать вопрос, дочитывая его до конца, часто изюминка вопроса кроется именно там.

3) Если на некоторые вопросы совсем нет никакого ответа, то надо положиться на свою интуицию, и выбрать ответ.

 В период ГИА ***основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и не мешать ему.*** Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

 Накануне экзамена, ребёнок должен полноценно отдохнуть, хорошо выспаться. Готовиться к экзаменам в последние часы нет смысла. Организм должен подготовиться к «испытанию». Помогите собраться ребёнку на экзамен. Заранее соберите всё необходимое.

Если вдруг так случилось, что ребёнок не смог набрать минимальное количество баллов или меньше, чем планировал, не ругайте его за это. В этот момент ему необходима особая поддержка. Успокойтесь, и потом вместе ищите какие-то пути выхода из ситуации.

-Уважаемые родители, я уверена, вы всегда можете помочь своему ребенку сдать любой экзамен, в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, верой в их силы!

***Рекомендации психолога:***

* Поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на ка­кие обстоятельства (несмотря на то, как он написал трени­ровочный тест, и т. д.).
* Похвала, положительная оценка его возможностей. Хвалите ребенка, время от времени напоминайте ему о его хороших качествах и способностях для того, чтобы облег­чить стрессовую ситуацию и снять состояние тревоги.
* Ощущение надежного тыла (что бы с ним ни про­изошло, вы его поймете и поддержите). Не создавайте на­пряжения во взаимоотношениях, не угрожайте ребенку.
* Возможность поделиться своими переживаниями и опасениями, связанными с предстоящими испытаниями. Обсудите с ребенком будущий экзамен, побеседуйте об осо­бенностях тестирования — пусть он с вами поделится тем, что его больше всего волнует, что именно для него является проблемой, чего больше всего он боится.

 ***Помогите выпускнику увидеть в экзамене положительные моменты.***

— Экзамен дает шанс понять и оценить себя, а это всегда интересно как проверка своих способностей и возможностей

— Воспринимай экзамен как один из важных жизнен­ных рубежей.

— Ты приобретаешь опыт. А любой опыт, отрицатель­ный или положительный, имеет огромное значение для ста­новления личности человека.

— Ты узнал правила прохождения экзамена, познако­мился с новыми людьми, новыми впечатлениями.

— В любом случае жизнь на этом не останавливается!

Помогите ребенку настроиться на победу, успех, чтобы у него появилась абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Для этого можно, например, сказать:

— Ты сможешь справиться с этим заданием.

— Я уверена, ты справишься.

— Нет сомнения, что ты все сделаешь правильно, и у тебя все получится.

— Я в тебя верю!

— Будущее сулит тебе только хорошее!

***Накануне экзамена:***

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

 ***Удачи Вашим детям!***