**Родителям о подготовке ребенка к ЕГЭ.**

Школьная жизнь дает достаточно поводов для того, чтобы обучающиеся испытывали состояние беспокойства, напряжения, страха. Школьник испытывает беспокойство не только при ответе у доски и написании контрольной работы. К моменту окончания школы он переживает чувство повышенной тревоги. Подготовка к экзаменам, их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов.

 Что чувствуют выпускники нашей школы, как оценивают свои возможности в преддверии предстоящей единой государственной аттестации, помогло выявить анкетирование одинадцатиклассников, проведенное педагогом-психологом. В анкетировании приняли участие 13одинадцатиклассников. Анализ результатов по анкете « Готовность к ЕГЭ» показывает высокий уровень знакомства с процедурой ЕГЭ-100%.Анкетирование показало, что отношение к предстоящему ЕГЭ у них различно :

- 69% обучающихся испытывают волнение и тревогу;

- 23% испытывают неуверенность;

-8% обучающихся испытывают равнодушие .

Оценивают свою подготовку к ЕГЭ на день проведения анкетирования выпускники следующим образом:

0 % считают, что подготовлены хорошо. Хорошо знают только основные темы 100%. Правильно распределить время во время ЕГЭсмогут 62% обучающихся.

Сомневаются в правильности распределения времени 39% .

Считают, что смогут справиться с тревогой на экзамене 87 % обучающихся.

Анкетирование выявило, что одинадцатиклассники недостаточно информированы о способах нейтрализации нервно – психического напряжения.

Исходя из полученных результатов, предлагаю рекомендации выпускникам и их родителям, которые помогут эффективно подготовиться к сдаче ЕГЭ и позволят выпускникам мобилизовать свои возможности во время подготовки и проведения экзаменов.

**Советы психолога родителям выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену.**

Родители как правило, в период подготовки к экзаменам переживают больше, чем сами выпускники. Помощь и поддержка родителей при подготовке и сдаче экзаменов должна быть не на словах, а на деле.

 Уважаемые родители, первое, что Вам нужно сделать, это самим успокоиться и привести в порядок свою нервную систему. Помните, что биотоки от Вас передаются детям, и волнение у них только усиливается. Успешность подготовки ребёнка к экзамену зависит от настроя и отношения к экзамену родителей. Спокойное, ровное поведение родителей вселяет в детей уверенность, снижает тревожность.

 Не напоминайте постоянно детям об экзаменах. Такое поведение повышает нервное напряжение.

 Обратите внимание на питание ваших детей. Оно должно быть калорийным, богатым витаминами. Желательно чтобы на столе были грецкие орехи, мёд, шоколад, которые способствуют успокоению нервной системы, улучшению продуктивности запоминания и повышению работоспособности; морепродукты, которые богаты йодом идругими микроэлементами, необходимыми для иммунной системы.

Желательно в период подготовки к экзаменам не загружать ребёнка проблемами бытового характера.

Не настраивайте себя и не ориентируйте ребёнка на высокие баллы! Чрезмерные ожидания вызывают сильное эмоциональное напряжение, которое блокирует память, мышление и отрицательно сказывается в период подготовки к экзамену. Надо хорошо осознавать, что количество баллов не является главным показателем возможностей ребёнка.

Помните, что психологическая поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

**Советы психолога выпускникам в период подготовки к единому государственному экзамену.**

Не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения вниманияПродолжительность сна должна быть не менее 8 часов.

 Оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами.

Питаться регулярно, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном.

 На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

Как детям и их родителям можно уменьшить уровень стресса?Конечно же с помощью упражнений.

 Предлагаю упражнения для снятия стресса:

 В стрессовой ситуации несколько минут просто глубоко подышите. Глубокое дыхание увеличивает объем легких, доставляет кислород в кровь, и это создает более расслабляющий эффект.Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

Следующее упражнение доступно для выполнения практически в любом месте. Оно помогает сосредоточиться, поскольку основано на согласовании работы полушарий мозга.

Возьмитесь правой рукой за левое ухо, при этом рука должна проходить над головой. Два пальца левой руки, средний и указательный, поставьте на кончик носа. После этого поменяйте руки местами. Чем быстрее это будет у вас получаться, тем лучше. При всей кажущейся простоте это упражнение для снятия стресса - действенный способ привести себя в чувства.

Упражнение «Внутренний луч» направлено на снижение внутренней напряженности на начальной стадии стресса. Выполняется в течение 3-5 минут. Расслабившись и успокоившись, представьте такую картину. В верхней части вашей головы возникает светлый луч. Он движется сверху вниз и медленно освещает ваше лицо, шею, руки и плечи теплым, ровным и приятным светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, исчезают складки на лбу, «опадают» брови, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает ваш новый облик — успешного и благополучного человека, сдержанного, стабильного, хорошо владеющего собой.

И обязательно помните, что— смех это отличный способ борьбы со стрессом. Попробуйте увидеть забавную сторону некоторых вещей и просто попробуйте рассмеяться. Это поможет вам почувствовать себя намного лучше.