**РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

**УЧАЩИМСЯ 9-х И 11-х КЛАССОВ И ИХ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ и ГИА**

 Приближается пора сдачи экзаменов! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для наших выпускников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько ребята готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

 Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи Единого государственного экзамена:

**- высокая мобильность, переключаемость;**

**- высокий уровень организации деятельности;**

**- высокая и устойчивая работоспособность;**

**- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;**

**- чёткость и структурированность мышления, комбинаторность;**

**- сформированность внутреннего плана действий**.

 В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Лёгкие 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 отношении к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

**Советы выпускникам**

·        **ЕГЭ и ГИА – 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 и ГИА.

·        Все задания составлены на основе школьной программы.

 **Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен!**

  **Рекомендации родителям**

 **Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.**

1. **Не тревожьтесь сами!** Внушайте ребёнку мысль, что  количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**2. Подбадривайте** **детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Виржиния Сатир (американский психолог)  выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания  ребёнку необходимо минимум 8  объятий  в день! Не стесняйтесь – обнимайтесь! Гладьте по голове ваше чадо, хорошо бы ещё лёгкий массаж предплечья!

**3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка**, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

**4.Контролируйте** режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте  вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

**5. Обратите внимание на питание ребёнка!** Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

**6. Вместе определите**, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.

***Желаем успеха!***