

ЕГЭ - стресс для подросткового организма.

А с ним необходимо бороться, чтобы результаты экзаменов не разочаровали.

Итак, мини-программа борьбы со стрессом предполагает пять напоминаний, которые призывают правильно питаться, заниматься физическими упражнениями, укреплять иммунную систему, спать не менее 10 часов в день и отказаться от кофе, чая и шоколада, отдав предпочтение чаям из трав ромашки, липового цвета и т.д.

Памятка для учащихся «Как научиться сдавать экзамены».

I этап. Подготовка к экзамену:

- полезно составить план подготовки к экзаменам на каждый день, четко определить по дням, что будете повторять;
- хорошо начинать с самого трудного или начинать с того материала, который лучше знаете;
- обязательно следует чередовать работу и отдых (40 минут занятие, 10 минут – перерыв);
- полезно повторять материал по вопросам;
- можно структурировать материал за счет составления планов, схем на бумаге;
- ваша задача не вы зубрить, а понять. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях;
- научитесь хорошо выполнять практические задания на время;
- за несколько дней до экзамена «проиграйте» мысленно ситуацию на экзамене, представьте себе во всех деталях обстановку (внимательно сконцентрируйтесь на выборе лучшего ответа, а не на саморазрушающей мысли о провале).

II этап. Накануне экзамена:

- старайтесь отдохнуть хотя бы один день перед экзаменом. Выспитесь как можно лучше, погуляйте, отвлекитесь;
- если вы уже волнуетесь, то попытайтесь конкретнее, в деталях, проиграть ситуацию на экзамене; как заходите, слушаете, нервничаете, успокаиваетесь, выполняете задания; что чувствуете, ощущаете;
- занимайтесь аутотренингом.

III этап. Как вести себя на экзамене:

- когда сядете, постарайтесь расслабиться, свесьте руки, опустите голову, вдох - «по», выдох - «кой» (20 секунд) уйдет мышечное напряжение, уйдет сразу же внутреннее;
- прочитайте задание, ознакомьтесь с вопросами;
- начинайте выполнять те задания, которые для вас мягче (для того, чтобы сэкономить время на более трудные для вас задания);
- не бойтесь ошибки, если вы не уверены, правилен ли ваш ответ или нет, продолжайте работать, как будто ничего не произошло;
- если обнаружилось, что есть вопросы по которым вы ничего не знаете, не впадайте в панику. Вы все равно что-то, но знаете по этим вопросам, вы обязательно что-то вспомните.

За родителями – глаз да глаз

«Еще одна категория, нуждающаяся в психологической защите, - родители.

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от их отношения и настроения». Папы и мамы должны помочь ребенку определить свои сильные стороны личности, обратить внимание на питание и нагрузку, уметь правильно влиять на ребенка в зависимости от особенностей его темперамента.

Для взрослых тоже есть памятка,

- помните, вы ответственны за то, что может произойти с вашим ребенком на ЕГЭ;
- верьте в позитивный итог экзамена;
- создайте в семье положительную и доброжелательную атмосферу;
- не раздражайтесь, запаситесь терпением;
- не показывайте своему ребенку свой страх;
- держите положительный настрой: «Все будет хорошо»;
- старайтесь поддержать и понять ребенка;
- придерживайтесь принципа: «Все, что ни делается, все к лучшему»;
- продумайте питание ребенка.

Не стоит забывать и то, что педагоги во время подготовки к экзамену становятся «вторыми родителями». Психологи рекомендуют учителям поддерживать детей, проявлять веру в их способности, избегать подчеркивания промахов, чаще произносить слова поддержки, забыть о прошлых ошибках, но в то же время возвращаться к неудачам и прорабатывать их.