**Советы психолога**

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - 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.

*Советы выпускникам*

* ГИА - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти.
* При правильном подходе экзамен может служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.
* Не стоит бояться ошибок. Не ошибается тот, кто ничего не делает.
* Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзамену необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а учить незнакомый.

2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть когда высокая работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

3. Подготовьте место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, ручку.

4. Начинайте готовиться к экзамену заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составив план подготовки на каждый день, необходимо четко определить, что именно сегодня будете изучать. А также необходимо определить время занятий.

5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.

6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые части, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые части материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию.

9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно правильно и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных занятиях, делайте перерывы. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

**Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.**

*Советы родителям*

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику, прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки к сдаче ГИА. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают девятикласснику успешно справиться с собственным волнением.

Главное:

* Не запугивайте ребенка.
* Часто от всей души говорите сыну (дочери), что ВЫ его любите, и что у него (неё) получится сдать экзамен. Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, помощь в виде одобрения очень важны.
* Объясните детям, что не стоит расстраиваться, из-за того, что сдача экзамена будет проходить в другой школе. Новая обстановка готовит школьника к взрослой жизни, ведь многим выпускникам предстоит в будущем далеко учится, работать от родной школы, любимого дома, посёлка Анна.

***Организация занятий***

* Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, а есть очень активные и т. д.). В разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы.
* В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
* Помогите составить план подготовки на каждый день, четко определив, что именно сегодня будет школьник повторять или изучать.
* Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий. Лучше заниматься в спокойной обстановке. Объясните, что очень сложно сосредоточиться на учёбе в одной комнате с работающим телевизором.
* Попробуйте в выходной день, когда вы и ребёнок никуда не торопитесь, устроить репетицию письменного экзамена. Например, постарайтесь найти подходящий материал в учебниках или справочниках. Договоритесь, что у него будет определенное время, посадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засеките время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите «экзамен», когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена.

***Питание и режим дня***

* 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.
* Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.