***Советы школьного психолога***

***«Если у вас трясутся руки***

***перед экзаменом по каллиграфии,***

***то вам не стоит пытаться копировать***

***почерк древних мастеров-***

***лучше попробуйте перенять их Дух.»***

*Китайский аристократ из царства Вэ Ши Юй.*

*Уважаемые обучающиеся! Уважаемые родители!*

*По вопросам оказания психологической поддержки в период подготовки к сдаче ОГЭ и ЕГЭ  вы можете обратиться в социально-психологическую службу МБОУ Пешковская СОШ.*

*Психолог Прокофьева Надежда Александровна и социальный педагог, Акимова Наталья Викторовна, помогут вам  в разрешении волнующих вас проблем.*

*Советы психолога для обучающихся и родителей*

*«Как подготовиться к сдаче экзаменов»*

**Что бы подготовиться к успешной сдаче экзаменов обучающемуся  необходимо:**

1.Установить режим дня и питания при подготовке к экзаменам. Так как  подготовка проходит не за один день, то нужно правильно распределить силы  на это время.

2. Как говорится «Работе время, а потехи час»: обязательно нужно следить за тем, чтобы не было перегрузок.  Каждые 30-35 минут обязателен перерыв минут на 10-15.

3. За день перед экзаменом  рекомендуется  вообще ничего не учить, погулять, пообщаться с друзьями. Вечером вовремя лечь спать и как следует выспаться.

4.Питание должно быть полноценным, особенно рекомендуется обратить внимание на орехи, творог, рыбу, курагу – они очень полезны для работы мозга. С собой в дорогу на экзамен можно  взять маленькую шоколадку (глюкоза стимулирует деятельность мозга). Для того чтобы повысить активность мозга нужно много жидкости, подойдет зеленый чай, минеральная вода.

    5.Выбери удобное для подготовки экзамена место (тебе не должно мешать ничего, начиная от резких звуков, яркого света и заканчивая лишними карандашами и тетрадями).

6. Подготовь нужные книги, бумагу (для составления плана ответа), подточенные карандаши, ластик на уголке стола, что бы не отвлекаться.

7. Обязательно нужно составить план подготовки на каждый день с точным перечнем тем и разделов.

8. Что бы найти свой ритм подготовки нужно начинать с тех заданий, которые у тебя вызывают больше всего вопросов.

9. Ситуация неопределенности – это одна из причин предэкзаменационного стресса. В школе должны вас ознакомить с правилами поведения на экзамене, его особенностями, бланками. Напомнят, что нужно принести с собой гелиевые черные ручки и паспорт. Что бы исключить волнение по этому поводу на «настоящем» экзамене прорепетируй в воображении весь ход экзамена. Сядь поудобнее, закрой глаза и вспомни, что тебе говорили в школе. Представь себе все это.

10.Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. Во время работы с заданиями ставьте таймер для того, чтобы научиться ориентироваться во времени и распределять его.
11. В период подготовки и репетиций экзамена, нужно осознать свои   сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

12. Эффективность повторения будет заметна если материал воспроизводить своими словами близко к тексту. Текст смотреть лучше, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

13. Но и в период подготовки и на экзамене нужно помнить, что сдача экзамена – это лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Экзамены так же могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает!!!

**Родители и их поведение:**

         В экзаменационную пору родители должны решать  основную задачу – создание благотворной обстановки для ребенка.

- не мешать;

- поддерживать, поощрять, помогать;

-  самое главное НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ! ребенка, лишний раз не напоминайте ему об ответственности и сложности предстоящего мероприятия;

- соблюдайте спокойствие так как  ваше волнение передается и ребенку;

- щедро, часто и от всей души говорите ребенку о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!

**Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны- это залог психологической уверенности ребенка в процессе подготовки и сдачи любого экзамена.**

