**Сдача экзаменов выступает достаточно сильной стрессовой ситуацией для учащихся. Очевидно, что в этот период выпускник более, чем когда - либо нуждается в психологической поддержке и помощи родителей, учителей, психологов.**

**Данные материалы помогут родителям и учителям грамотно и эффективно поддержать выпускников, а самим учащимся найти способы самоорганизации и саморегуляции при подготовке к экзаменам и во время их проведения.**

**Памятка «Психологическое  сопровождение ГИА»**

**для учащихся**

***Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?***



* **Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ГИА? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;**
* **Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;**
* **Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ГИА: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;**
* **Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;**
* **Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;**

***Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.***

**Используй такие формулы самовнушений:**

* **Я уверенно сдам ГИА.**
* **Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.**
* **Я с хорошим результатом пройду все испытания.**
* **Я спокойный и выдержанный человек.**
* **Я смогу справиться с заданием.**
* **Я справлюсь.**
* **Я должен сделать то-то и то-то....**

**Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.**

Психологическая поддержка - один из важнейших факторов, определяющих успешность сдачи ГИА вашим ребенком.

**Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ»**

**Для родителей**

**Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?**

**Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:**

* **Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;**
* **Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;**
* **Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;**
* **Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;**
* **Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;**
* **Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;**
* **Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;**
* **Проявляйте понимание и любовь, оказывайте поддержку и верьте в силы своего ребенка.**

**Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».**

***Чтобы поддержать своего ребенка необходимо:***

* опираться на его сильные стороны;
* избегать акцентирования его промахов;
* проявлять веру в него, сочувствие, веру в его силы;
* создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
* Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.

**Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ»**

**для учителей**

**Предлагаем Вам, уважаемые учителя, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:**

* **Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ;**
* **Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ;**
* **Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ЕГЭ. Старайтесь отвечать на эти вопросы;**
* **Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;**
* **Учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ЕГЭ, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;**
* **Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;**
* **Продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ЕГЭ, распределив ответственность между школой и семьей;**
* **Познакомьте учащихся с методикой подготовки к ЕГЭ. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;**
* **Посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ЕГЭ;**

**Уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ЕГЭ.**