***\*советы психолога\****

***Чем вы можете помочь своему ребенку в период сдачи ЕГЭ?***

**Вы можете:**

* + *Собрать больше информации о процессе проведения экзамена, чтобы не было ощущения неопределенности.*
  + ***Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку ,верить в его силы и говорить ему об этом!***
  + *Откажитесь от упреков, проявите доверие к ребенку.*
  + *Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.*
  + *Принимать участие в подготовке к ЕГЭ.*
  + *Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.*
  + *Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится* ***днем ,*** *если «сова» -* ***вечером.***
  + *Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки, обсудите, почему они возникли.*
  + *Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ.*
  + *Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.*
  + *Договоритесь с ребенком, что вечером, накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя.* ***Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.***

***\*советы психолога\****

***Как тебе хорошо подготовиться и сдать экзамены?***

* + ***подготовь место для занятий****: убери лишние вещи со стола.*
  + ***Желтый и фиолетовый цвета*** *в комнате повышают интеллектуальную активность.*
  + ***Составь план занятий.*** *Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составь план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.*
  + ***Начни с самого трудного****, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.*
  + ***Чередуй занятий и отдых,*** *скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв . Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ и т.д.*
  + *Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Запомнить материал помогают составленные тобой схемы, планы, причем желательно на бумаге.*
  + *Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.*
  + *Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.*
  + *Неправильно думать, что полностью подготовиться к экзамену можно в последнюю ночь. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого настроя».*
  + *Будь внимателен!!!*
  + *Сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст задания и часы. Торопись не спеша.*
  + *Начни с легкого****!(«первый круг»).*** *Начни с решения тех задач, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех , которые вызывают долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.*
  + *Читай вопросы и задания до конца! Не старайся в спешке понять условие задачи «по первым словам» и достраивать концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить ошибки в самых легких задачах.*
  + *Затем спокойно вернись и подумай над трудными («****второй круг»).***
  + *Оставь время для проверки своей работы!*
  + *Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, то интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим. Выбирай такой вариант. Который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.*
  + *Не паникуй! Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит тебя ждать!*
  + *Помни, что экзамен – это борьба, в которой нужно проявить себя, свои возможности и способности!*

***Удачи тебе, выпускник!!!***