ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

*Предупреждение детско-родительских конфликтов*

*Для конструктивного поведения родителей в конфликтах с детьми*

*следует придерживаться следующих правил:*

* Всегда помнить об индивидуальности ребенка.
* Учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения.
* Стараться понять требования маленького ребенка.
* Помнить, что для перемен нужно время.
* Противоречия воспринимать как факторы нормального развития.
* Проявлять постоянство по отношению к ребенку.
* Чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив.
* Одобрять разные варианты конструктивного поведения.
* Совместно искать выход путем перемены в ситуации.
* Уменьшать число «нельзя» и увеличивать число «можно».
* Ограниченно применять наказания, соблюдая при этом справедливость и необходимость их использования.
* Дать ребенку возможность почувствовать неизбежность негативных последствий его проступков.
* Расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений.
* Использовать положительный пример других детей и родителей.
* Учитывать легкость переключения внимания у маленьких детей.

*Таким образом, для предупреждения и разрешения*

*детско-родительских конфликтов можно предложить следующие рекомендации:*

* исключайте столкновения родителей и детей, так как они могут стать основой для разрушения хороших отношений;
* делайте все от вас зависящее, чтобы быть добрым к ребенку и в то же время проявлять оправданную твердость;
* научите ребенка справляться со своим гневом;
* применяйте все способы выражения любви к ребенку: контакт глаз,

физический контакт, пристальное внимание и дисциплина;

* предупреждайте конфликты при помощи понимания, прощения и способности основным методом общения с ребенком должна быть безусловная любовь;
* эффективно используйте стили поведения в конфликтной ситуации, учитывая конкретные обстоятельства.

*Что помогает выстроить диалог?*

1. *Открытые вопросы.*

*Обычно вопросы делятся на закрытые и открытые.*

*Закрытые вопросы* используются для получения конкретной информации и обычно предполагают ответ в одном — двух словах, подтверждение или отрицание («да», «нет»). Например: «Сколько у тебя завтра уроков?», «Ты можешь встретиться с ним позже?», «Сколько человек ты хотел бы видеть на своем дне рождения?» и т. п.

*Открытые вопросы* служат не столько для получения сведений о жизни подростка, сколько позволяют поговорить с ним о его чувствах, ощущениях. Кто, если не родитель, даст ребёнку возможность поговорить об этом? Ради эксперимента, попытайтесь вспомнить, кто и когда вас последний раз спрашивал о том, что вы чувствуете в конкретной ситуации, искренне интересовался вашим душевным благополучием. Некоторые психологи отмечают, что открытые вопросы способствуют хорошим отношениям, закрытые затрудняют их формирование. Примеры открытых вопросов: «О чём бы ты хотел поговорить со мной?», «Что ты сейчас чувствуешь?», «Что ты почувствовал, когда услышал от меня эти слова?» «Почему тебе грустно?» и т. п.

*Открытые вопросы* дают возможность ребёнку поделиться своими заботами с вами. Они передают ему инициативу в беседе и побуждают его исследовать свои установки, чувства, мысли, ценности, поведение, то есть свой внутренний

1. *Я-сообщения.*

Вспомните, как люди часто выражают свое недовольство чьим-то поведением или словами: «Ты не делаешь ничего из того, о чем я тебя прошу!», «Ты снова опоздал!», «Как ты со мной разговариваешь?!». Во всех репликах говорится о другом человеке и, по сути, содержится обвинение, критика. Такие речевые конструкции называют *«Ты-сообщения».* В своей и чужой речи их проще всего опознать по словам «ты, тебя, тебе». Обвинение провоцирует обиду, вызывает желание обороняться, а лучшая защита, как известно, — нападение. Соответственно, с точки зрения налаживания отношений, *«Ты-сообщения»* малоэффективны. Гораздо более конструктивным способом построить диалог и/или уладить конфликтную ситуацию являются *«Я-сообщения».* В них есть возможность сообщить ребёнку о себе, своих чувствах и переживаниях, а не о нем или его поведении. Такие сообщения начинаются с личных местоимений: я, мне, меня. В самом упрощённом варианте структура *Я-сообщений* включает в себя ситуацию и чувства, которые эта ситуация вызывает. Например, «Я злюсь, когда меня перебивают» или «Когда я слышу ночью громкую музыку, начинаю нервничать». К этому можно добавить информацию о последствиях нежелательных действиях и предложение альтернативного варианта поведения, который бы устроил и вас тоже. Например, «Когда я слышу ночью громкую музыку, то начинаю нервничать, потому что понимаю, что не высплюсь и утром проснусь с больной головой. Громкую музыку днем или вечером я переношу спокойно, а утром она даже действует на меня положительно». Или «Мне тревожно, когда я прихожу с работы и вижу, что уроки не сделаны. Я буду чувствовать себя гораздо

лучше, если они будут готовы до 21:00.». *«Я-сообщения»* позволяют выразить свои негативные чувства так, чтобы не обидеть ребёнка. Кроме того, их использование сближает, позволяя быть искренними и лучше узнать друг друга.

1. *Совместный досуг.*

Он обеспечивает необходимые предпосылки для разговора (время, место, настроение). Рисование, готовка, отдых на природе, интеллектуальные игры, ручной труд – вариантов множество. Вам не обязательно быть активным участником процесса, то есть, делать то же, что делает ребёнок. Вы можете наблюдать со стороны, проявлять интерес, вникать в его деятельность. Общий интерес порождает желание сотрудничать, а оно побуждает к диалогу.

Безусловно, как и любое воздействие на личность, семейное воспитание может носить как позитивный, так и негативный характер. Повышенная конфликтность детско-родительских отношений – это один из аспектов негативного влияния семейного воспитания, специфика которого определяется самой природой семьи как группы людей, имеющих между собой кровные родственные связи. При этом приоритетная роль в разрешении конфликтов с ребенком отдается родителю. Сами же конфликты между родителями и детьми, чаще всего, возникают из-за: типа внутрисемейных отношений, деструктивности воспитания, выражающейся в различных ошибках воспитательного воздействия (например, эмоциональное отвержение), возрастного кризиса ребенка, личностного фактора, т.е. свойств и качеств личности, как ребенка, так и родителя. Если говорить о профилактике конфликтов в рамках системы отношений «ребенок - родитель», то в целом она должна быть направлена на нивелирование взаимных ошибок при взаимодействии ребенка и родителя.

Высказывания известных людей (для наглядного материала).

«В воспитании допустимы и строгость, и ласка, и резкость тона, и просьбы, и уговоры, и разъяснения, и даже угроза. Но нельзя злоупотреблять чем-нибудь одним. Неумеренная строгость без ласки не принесет пользы. Лаской в избыточном количестве можно воспитать ласкового эгоиста. Бесконечные угрозы и вовсе вредны. Словом, нужно иметь чувство меры».

А.С. Макаренко

«Суровый взгляд, холодное вежливое выражение лица, косвенный упрек, деликатный намек, отказ в прогулке … – вот наказания, которые, будучи употреблены соразмерно с виной, произведут и сознание, и раскаяние, и слезы, и исправление».

В.Г. Белинский

«Если ребенок сделал что-то полезное, например, сам оделся, покормил собаку, сорвал букет полевых цветов, ничто не может его обидеть больше, чем выражение удивления его социальным поведением. Восклицания типа: «Ах, какая ты умница!», «Смотри, что он смастерил, да еще сам!» – подразумевают, что социальность в ребенке неожиданна, несвойственна и необычна».

Психотерапевт Жан Ледлофф

Цитата Дороти Лоу Нолт из книги «Революция в обучении».

Дети учатся тому, что они видят вокруг себя.

7 правил известного психотерапевта В.Леви «Важно помнить»:

* Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому.
* Если есть сомнение: наказывать или не наказывать – не наказывайте. Никакой «профилактики», ни каких наказаний на всякий случай.
* За один проступок – одно наказание. Если проступков совершено сразу много. Наказание может быть суровым, но только одно, за все проступки сразу.
* Недопустимо запоздалое наказание. Иные воспитатели ругают и наказывают за проступки, которые были обнаружены спустя полгода или год после их совершения. Они забывают, что даже законом учитывается срок давности преступления. Уже сам факт обнаружения проступка ребенка в большинстве случаев – достаточное наказание.
* Ребенок не должен бояться наказания. Он должен знать, что в определенных случаях наказание неотвратимо. Не наказания он должен бояться, не гнева даже, а огорчения родителей. Если отношения с ребенком нормальны, то их огорчение для него – наказание.
* Не унижайте ребенка. Какой бы ни была его вина, наказание не должно восприниматься им как торжество вашей силы над его слабостью и как унижение человеческого достоинства. Если ребенок особо самолюбив или считает, что именно в данном случае он прав, а вы несправедливы, наказание вызывает у него отрицательную реакцию.
* Если ребенок наказан, значит, он уже прощен. О прежних его проступках – больше ни слова.

**10 советов детям, которые помогут при подготовке к экзаменам:**

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

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

3. Подготовить место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

4. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Состав план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.

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 куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т. п. 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. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.

9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

*Экзамены - это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей. Хорошо бы выработать конструктивное отношение к ним всех участников, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.*

**10 практических советов для родителей, дети которых готовятся и сдают экзамены.**

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для выпускников. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений - уже на вступительных экзаменах.

Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах.

Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторении. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он ил «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

2. Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните предмет, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

3. Будьте уверены, что вы сами хорошо понимаете зачем нужно хорошо сдать экзамен и смогли донести это понимание до своего чада. Только четко видя цель возможно ее достигнуть.

4. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, сходит в ванну и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

5. В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов задач по математике из справочника для поступающих в ссузы или вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите 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 испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

6. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы выпускник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

7. Самое главное, что должен сделать родитель, помогая ребенку готовится к экзамену - научить его регулярному обращению к вам за поддержкой, за возможностью разместить свою усталость, трудности и страхи перед экзаменами.

8. Родитель должен быть готов принять новость о плохо сданном экзамене таким образом, чтобы не усилить стресс, полученный его ребенком. То что случилось, уже случилось надо работать с тем, что есть и идти дальше. Часто родители воспринимают успехи и провалы своего ребенка слишком лично и трагично, в этом нет ни для кого пользы.

9. Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

10. Как бы не был сдан экзамен обязательно дайте вашему ребенку время отдохнуть после него, а затем поставьте новые цели, оговорите пути их достижения и начните поэтапное осуществление.

**Советы от учёных, которые помогут сдать любой экзамен**

*Экзамены уже не за горами, а значит, скоро в ход пойдёт всё, что хоть как-то повысит шансы на хорошую оценку. Перечитайте научные рекомендации  как подготовиться к экзамену и чувствовать себя на нём уверенно.*

**Сон в руку**

1. Конечно, велик соблазн просидеть за тетрадкой всю ночь, но наука настоятельно склоняет вас ко сну. Именно во время сна происходит закрепление полученной накануне информации. В опытах на крысах ученые показали, что во время медленного сна в мозгу возбуждаются те же группы нейронов, что и во время обучения, которым крысы занимались накануне. То есть, чтобы лучше запомнить афоризмы Аристотеля, лучше всего поступить, как крыса, — лечь спать пораньше. Мозг во сне еще раз прокрутит все, что он слышал про философа, и потом приведет вас к успеху на экзамене.

2. Американские ученые проводили эксперименты не на крысах, а на студентах, после чего подтвердили, что сидеть над заданиями всю ночь — плохая идея. Побочные эффекты бессонной ночи проявляются в виде задержки реакции и склонности всюду ляпать ошибки.

Наиболее эффективной стратегией будет такая: прочитать сложные места прямо перед сном и улечься до полуночи в надежде, что мозг не перепутает, что нужно переносить в долговременную память —ленту вконтакте или странички прочитанных книг.

**Пища для ума**

1. На завтрак перед экзаменом ученые из Школы медицины Бостонского университета предлагают вам яичницу. Дело в том, что яйца богаты холином — витамином группы B. Холин, согласно исследованиям, улучшает память и замедляет старение мозга. А ведь именно старение мозга мешает удачно отвечать экзаменаторам.

2. В американской Академии пищи и диетологии огорчаются, когда вы отказываетесь от овсянки. Крупы из цельного зерна содержат медленные углеводы и полезные микроэлементы, они дарят мозгу энергию, которой должно хватить, чтобы дотянуть до конца экзамена.

3. То, что оказалось у вас на столе, нужно щедро посыпать приправой карри. В ее состав входит куркума, которую очень хвалят ученые Института мозга РАН (Санкт-Петербург). Куркума, несмотря на название, укрепляет память и является хорошей профилактикой болезни Альцгеймера.

4. Куркуму на столе может перебивать запах мяты. Мята улучшает концентрацию, поэтому пару листочков можно всунуть себе в кармашек.

5. Собираясь блеснуть умственными способностям, нельзя обойтись без жирных кислот Омега-3. В исследовании, которое опубликовал несколько лет назад «British Journal of Nutrition», сообщалось, что те студенты колледжа, которые не пренебрегали грецкими орехами, показывали более впечатляющие способности рассуждать, чем их коллеги, которым орехов не досталось. Еще богаче орехов на Омега-3 рыба: лосось и тунец. Перед экзаменом несколько капсул рыбьего жира непременно должны украсить ваше блюдо.

6. Все вышеперечисленные ингредиенты следует запить водой. Во-первых, студенты, которые пьют воду до экзамена, сдают его на 10% лучше, чем их обезвоженные друзья. Во-вторых, после рыбьего жира и куркумы просто очень хочется пить.

7. А к десерту лучше раздобыть шоколада. Ученые из Университета Южной Австралии, пряча фантики, заявляют, что те, кто ест шоколад минимум раз в неделю, лучше выполняют различные когнитивные задачи, чем те, кто скромно отказывается от шоколадки. Предполагается, что это свойство шоколада обеспечивается действием флавоноидов, которые содержатся внутри.

Исследователи из Университета Северной Аризоны, что в США, продолжили[изучать](http://www.vokrugsveta.ru/news/226920/) проблему и заявили, что лучше всего брать шоколад с 60-процентным содержанием какао: он мощнее всего повышает концентрацию внимания. Однако он повышает и кровяное давление. К счастью, решение было найдено: запив плитку зеленым чаем, вы сразу же обеспечите организм релаксантом L-тианином и нормализуете давление.

**Что еще предпринять, пока час X не настал**

1. Оказывается, прыгать нужно не после экзамена, а до. Даже если вы будете выглядеть несколько вызывающе, нарезая круги вокруг здания бегом или на велосипеде, наука будет на вашей стороне. Всего 30 минут кардиотренировки могут улучшить вашу память и уменьшить влияние стресса, вызванного приветливым лицом экзаменатора. Кардионагрузка порадует мозг целым коктейлем гормонов, в том числе серотонина, допамина и норадреналина. Это прекрасный состав, благотворно влияющий на внимание, восприятие, мотивацию и способность к обучению.

2. Музыка, играющая у вас в наушниках, признанное средство снять стресс. Перед экзаменом в роли музыки пусть выступит Вольфганг Амадей. В 1993 году ученый-когнитивист Франциск Раушер и его коллеги изучал влияние сонат Моцарта на подопытных студентов. Во время экспериментов студенты показали временное улучшение пространственно-временного мышления. В прочих экспериментах крысы, которые слушали Моцарта, лучше проходили лабиринт, чем крысы-поклонники других композиторов. И пусть многие ученые не верят в эффект Моцарта, это средство все же не так сложно в исполнении, чтобы им пренебречь.

3. Займитесь медитацией. Человек, не понаслышке знакомый с позой лотоса, во время медитации отключает мозг от лишнего шума и максимально разгружает рабочую память. Профессор психологии Сайен Бейлок в книге «Момент истины» рассказывает об одном исследовании: в его ходе ребята, для которых Ом — не только единица электросопротивления, проявили исключительные способности к концентрации.

4. Кроме незнания предмета на экзамене человеку может помешать низкая самооценка, пишет Сайен Бейлок в той же книге. Хороший способ ее поднять — написать список своих положительных качеств прямо перед дверью кабинета. Пока вы выводите на листочке неоспоримые достоинства вроде «катался на аттракционе и не орал», самооценка растет, тревожность снимается, а заодно улучшаются интеллектуальные способности.

***Время перед экзаменами***

* Соберите всю информацию о порядке проведения экзамена, экзаменаторах, процессе экзамена и темах на экзамене.
* Составьте долгосрочный план, а также планы на каждый день. Не забудьте внести в план перерывы и время для приятных занятий.
* Позаботьтесь о рабочих материалах и материалах для экзаменов.
* Подготовьте рабочее место таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
* Начните с упражнений, мотивирующих ваши мысли о том, что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.
* Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении согласно вашему плану.
* Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
* Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.
* Осваивайте навыки расслабления.
* Делайте перед сном упражнения на расслабление.

***День перед экзаменом***

* Проведите этот день не над учебниками, а занимаясь чем-то расслабляющим.
* Подготовьте одежду и все то, что вы должны взять с собой на экзамен.
* Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться совершенно спокойно и не спеша.
* Представьте себе еще раз, как вы на следующее утро спокойно идете на экзамен, и если возникает страх, то как вы успешно его преодолеваете.

***День экзаменов***

* Начните день с расслабляющих упражнений в кровати.
* Очень легко, но питательно позавтракайте.
* Избегайте слишком большого количества кофе, никотина и колы, поскольку они могут привести к перевозбуждению.
* Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».
* Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы предсказывать разного рода катастрофы.

***На экзамене***

* Скажите себе: «Мне позволительно не суметь ответить на один вопрос», если вы на него не можете ответить.
* Переспросите, если вы не поняли какой-то вопрос.
* Говорите себе: «В данный момент у меня блокада, торможение, я к этому хорошо подготовился, это пройдет, если я расслаблюсь. Я глубоко вдыхаю, как я этому научился, когда имеет место блокада мысли».
* Если вы сдаете письменный экзамен, то вначале постарайтесь понять задание в целом, а затем начните с того, что вам кажется наиболее легким. Обнаружив задание, на которое вы не можете ответить, говорите себе: «Я хотел бы на все ответить, но я могу и пережить, если я не все знаю. Я буду заботиться прежде всего о том, что я могу решить. Позже я еще смогу вернуться к этому».
* Чтобы быстрее сосредоточится, активизировать память и внимание, в течение 30 секунд разминай большим и указательным пальцем точку, расположенную в центре уха, и точку, которая находится на переносице по центру между бровями. А если одновременно между подушечками большого и среднего пальцев той же руки воздействовать на точки у внутренних углов глаз, значительно уменьшится и зрительное напряжение.

***Напоследок.***К сожалению, нет легкого пути к успеху. Поверьте нам, если бы он существовал, мы бы вам, ни секунды не сомневаясь, о нем рассказали. Желаем успехов на экзаменах

***Памятка психолога для выпускников! Обрати внимание!***

**Спеши не спеша**. Прочитай вопрос дважды, прежде чем писать. Убедись, что правильно понял, что требуется.

**Начни с легкого**. Пропускай тяжелые или непонятные задания. В тексте есть задания, с которыми ты обязательно справишься.

**Читай задание до конца.**Думай только про то задание, которое ты выполняешь. Забудь о предыдущих неудачах**.**

**Исключай!**Многие задания можно быстрее выполнить, если исключать неправильные варианты.  
 Запланируй два этапа:  2/3 времени на более легкие задания, 1/3 времени на сложные задания.

**Проверь!**Оставь время для проверки, чтобы увидеть явные ошибки**.**

**Угадывай!**Если ты можешь отдать предпочтение одному ответу другим инстинктивно, доверяй своей интуиции!

**Не переживай!**На практике выполнить все задания нереально! Количество выполненных заданий может быть достаточным, чтобы получить хороший балл*.*

***“Как вести себя во время экзаменов”***

 Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

**Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.**

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: “Я спокоен! Я совершенно спокоен”. Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах “Я спокоен, я совершенно спокоен”. Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: - сядь удобно, - глубокий вдох через нос (4–6 секунд), - задержка дыхания (2–3 секунды).  
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

 9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом. 12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

**Поведение во время ответа.**- Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать. - Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.- Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

***Что делать…***

· **НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА:**Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением “боевого” настроя. В пункт сдачи экзамена вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь вы будете сидеть на экзамене 3 часа.

**· ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТЕСТИРОВАНИЯ:**В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.) Будьте внимательны!!! От того, как вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность ваших ответов!

**·  ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ:**Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы в задании в которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми вы обязательно справитесь. Думайте только о текущем задании! Когда вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в текстах не связаны друг с другом, поэтому задания, которые вы применили в одном, решенном вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

***ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССОВ***

Думаю, многие из вас испытали тревожное чувство перед сдачей экзаменов, когда сердце словно подкатывает к горлу, учащается дыхание, на лбу выступает пот, а все тело охватывает непрошеная дрожь… В этом отношении определенную помощь студентам могут оказать советы английских психологов Ф. Орда и Э. Клафа, которые они назвали «Экзамены без стрессов».

Прежде всего, надо знать свой наивысший пик активности. «Жаворонкам» работается лучше всего по утрам, «совам» – по вечерам. Полезно наметить, какими предметами вы намерены заниматься в свойственные вам периоды подъема и спада. Если вы чувствуете себя «не в настроении», рекомендуем начинать занятия с наиболее интересного для вас предмета, это поможет войти в рабочее русло.

Если в душу начинают закрадываться опасения, то следует резко встать, отвернуться на короткое время от письменного стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем вновь приступить к делу. Запомните: обязательно дышите медленно и глубоко; быстрое и неглубокое дыхание способствует усилению напряженности и нервозности.

Чтобы придать себе уверенность, напишите на карточке слова «мне это под силу». Поместите карточку так, чтобы она всегда была у вас перед глазами. Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы в занятиях, так как физическая и умственная усталость может подточить ваши силы. Во время перерыва можно просто подняться из-за стола, пройтись несколько раз по комнате.

Не советуем прибегать к помощи стимуляторов – кофе, крепкому чаю или специальным препаратам. Перед экзаменами ваша нервная система сама по себе находится на взводе, и потому о дополнительной стимуляции не может быть и речи. Повышенное содержание кофеина в организме, особенно когда вы дотянули повторение материала до последнего момента, может привести к нежелательным последствиям – дрожанию рук, рассеиванию внимания, беспокойству и необходимости частого посещения туалета.

Многие учащиеся считают полезным ранним утром в день экзамена просмотреть весь материал, чтобы освежить в памяти важнейшие вопросы. Сосредоточив внимание на последнем повторении, не пренебрегайте завтраком. В день экзамена надо постараться съесть на завтрак немного больше того, к чему вы привыкли. Вы должны помочь своему организму выдержать психическую нагрузку.

На экзаменах мозг работает с большей активностью, чем в обычные дни, и потому организм нуждается в дополнительных энергетических ресурсах. И все же не паникуйте, держите себя в руках, надейтесь на положительные оценки в вашей зачетке.

***НИ ПУХА, НИ ПЕРА!***