**Поради психолога учням та батькам**

 Завершується навчальний рік, наближається пора державної атестації, і кожна сім’я, і діти, і їх батьки прагнуть зробити все можливе, щоб отримати високий результат.

 Проте, у багатьох молодих людей ситуація іспиту викликає таку кількість негативних емоцій, що на переживання стану тривоги витрачається більше сил, ніж безпосередньо на підготовку та здачу екзамену.

 Як же підготуватися до випробувань найбільш ефективно, не витрачаючи зайвого часу та енергії? Як діяти на самому екзамені, щоб продемонструвати свої найкращі сторони і отримати високий результат?

 ***Почнемо з найбільш загальних рекомендацій***

1. Не скорочуйте час на сон. Якщо ви будете спати менше, ніж потрібно вашому організму, це призведе до зниження продуктивності інтелектуальної діяльності, і ви не зможете компенсувати ці втрати, навіть доклавши героїчних зусиль.

2. Залишайте час на короткий відпочинок. Ви засвоїте більше інформації, якщо під час підготовки будете робити короткі перерви. Їх можна використати для прогулянок, занять спортом, спілкування з товаришами.

3. Якщо є така можливість, об’єднайтесь з однокласниками в групу з 3-4 осіб. Розподіліть між собою питання, які кожен буде готувати. Потім, коли ви зустрінетесь, обміняйтесь інформацією, це ефективніше і цікавіше ніж підготовка на самоті.

4. Налаштовуйте себе на успіх. Коли людина програмує себе на невдачу, посилюється тривога, внаслідок чого погіршується настрій, зникає бажання готуватися до екзамену.

5. В день іспиту прокиньтесь трохи раніше, ніж звичайно, коротка зарядка, легкий сніданок допоможуть вам бути енергійним і бадьорим.

**Щоб пам’ять працювала найбільш ефективно**

1. Облаштуйте власне робоче місце, приберіть зайві речі, що можуть заважати та відвертати увагу.

2. Складіть план на кожен день підготовки, щоб чітко знати, що треба повторити сьогодні.

3. Якщо відсутній робочий настрій, почніть з матеріалу, який ви знаєте краще, або який вас найбільше цікавить. Це допоможе активізувати пам’ять та увагу. Після цього можете працювати з розділом, який знаєте гірше.

4. У процесі повторення включайте різні види мислення: визначайте головне, створюйте різні види опор: плани, схеми, малюнки, використовуйте асоціації.

5. При кожному читанні матеріалу ставте основну мету: пригадати те, що вивчалося на уроках, узагальнити, перевірити рівень засвоєння.

6. Використовуйте різні види читання: повільне з обдумуванням, вибіркове, оглядове. Це дозволить економити час та краще усвідомити зміст матеріалу.

7. Виконуйте якомога більше практичних вправ та тестів, це дозволить удосконалити ваші уміння та навички.

8. Залиште вільний день напередодні екзамену, щоб ще раз переглянути матеріал та окремо зупинитися на складних питаннях.

**Поради батькам**

1. Не підвищуйте тривожність учня напередодні екзамену, не критикуйте його після іспиту. Це може негативно вплинути на самооцінку та характер підлітка.

2. Підбадьорюйте дитину, хваліть за те, що вона робить добре. Переконуйте, що добре скласти іспити їй під силу. Пам’ятайте, що чим більше учень буде боятися невдачі, тим вірогідніше він допуститься помилок.

3. Спостерігайте за самопочуттям вашої дитини, ніхто крім вас не в змозі вчасно попередити перевантаження та погіршення стану здоров’я учня.

4. Поясніть дитині важливість змін діяльності від активної інтелектуальної роботи до відпочинку та релаксації.

5. Зверніть увагу на харчування учня під час інтенсивного інтелектуального навантаження, йому потрібна поживна та різноманітна їжа та збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти як риба, сир, горіхи, курага стимулюють роботу головного мозку.

6. Зберігайте тишу, зведіть до мінімуму фактори, що можуть відволікати дитину від занять.

7. Частіше цікавтеся, як проходить підготовка, що хвилює учня, створюйте сприятливу атмосферу для ефективної роботи.

**Психологічні підказки випускникам**

* Кожен день варто виконувати спеціальні вправи, які допоможуть зняти емоційну напругу і втому. В день складання іспиту такі вже звичні вправи допоможуть швидко побороти хвилювання.
* Позбутися хвилювання у перші хвилини допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте хвилювання, невпевненість.
* Запорукою підтримання інтелектуальної форми є гарна фізична форма, тому займайся фізкультурою. Ось короткий комплекс, який допоможе протягом хвилини відновити працездатність і створити робочий настрій. Кожна вправа виконується протягом 8-10 секунд.
* Обертайте очима, намагаючись якомога більше побачити навколо себе. Шість разів за годинниковою стрілкою, шість разів – проти, і очі швидко «зкинуть» втому.
* Сядьте прямо, покладіть руки на потилицю. Зробивши глибокий вдих, якомога міцніше притисніть голову до долонь і відпустіть.
* Продовжуючи сидіти прямо, візьміться руками за сидіння стільця і підніміть плечі якомога вище. Затримайтесь на декілька секунд і опустіть плечі.
* Поставте лікті на стіл, покладіть підборіддя на долоні, глибоко вдихніть і, зберігаючи шию прямою, міцно притисніть підборіддя до долонь.
* Сидячи за столом, притисніть витягнуті руки одну до одної.
* Сидячи на стільці, піднімайте поперемінно прямі ноги з витягнутими пальцями.
* Перш, ніж починати роботу, треба усвідомити, що саме ти повинен зробити, скільки це має забрати часу, визначити порядок роботи.
* Плануючи графік роботи, пам'ятай, що найвища продуктивність праці настає через 20—30 хв. після початку роботи. Найскладніші завдання доцільно виконувати саме тоді. Простіші й цікавіші – наприкінці. Проте, якщо тобі важко, починай роботу з цікавішого.
* Починай роботу, відпочивши. Найкращий відпочинок – 1,5-2 год. сну або прогулянка, спорт, допомога батькам по господарству.
* Першу годину можна працювати без перерви, а далі необхідно робити 5-10-хвилинні перерви через кожні 40-50 хв. напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи.
* Якщо якесь завдання не можеш виконати одразу, не розгублюйся – спробуй повторити через якийсь час.
* Пам'ятай: перемога не завжди приходить до найсильнішого чи найспритнішого, але рано чи пізно вона приходить до того, хто вірить у себе.

