*Ахтынская средняя школа №1*

**

Психологический период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.  
 Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем , что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена , и с тем что такая форма экзамена является непривычной и пугающей.

Все это привело к необходимости создания различных рекомендаций для учителей, родителей, а также привело к необходимости создания различных дыхательных упражнений, треннинговых программ, позволяющих помочь ребенку более эффективно подготовиться к экзаменам и справиться с волнением.  
 **Задачи, которые были поставлены перед нами при составлении программы:**  
1. Повысить сопротивляемость стрессу.  
2. Отработать навыки поведения на экзамене.  
3. Развивать у детей уверенность в себе.  
4. Помочь осознать собственную ответственность за поступки,  
5. Обучать приемам эффективного запоминания.  
6. Обучать методам работы с текстом.  
 Процедура прохождения ЕГЭ-деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций. Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи ЕГЭ:  
-высокая мобильность, переключаемость;  
-высокий уровень организации деятельности;  
-высокая и устойчивая работоспособность;  
-высокий уровень концентрации внимания, произвольности;  
-четкость и структурированность мышления;  
-сформированность внутреннего плана действий.  
Были составлены и выпушены памятки с рекомендациями для родителей.  
**Советы родителям** : Как помочь детям подготовиться к экзаменам  
 1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.  
 2.Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально « сорваться».  
 3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.  
 4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.  
 5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.  
 6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.  
 7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулирует работу головного мозга.  
 8. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой……  
 9. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.   
 10. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.   
 11. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**Рекомендации по антистрессовому питанию:**  
Мозг человека составляет всего 2-3% от всей массы человека,20% калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг  
-лучшему запоминанию способствует-морковь  
-от напряжения и усталости хорошее средство-лук  
-выносливости способствует-орехи (укрепляет нервы)  
-острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшает настроение  
-от нервозности вас избавит-капуста  
-для питания клеток мозга хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба  
-стимулирует работу мозга пища богатая белками-это мясо и рыба  
-сахар-совсем не является средством для повышения работоспособности.

**Рекомендации выпускнику по подготовке к ЕГЭ.**  
Надвигается предэкзаменационная пора , пора выпускных экзаменов с ее радостями и разочарованиями. Вам предстоит преодолеть свой первый серьезный жизненный барьер. Успех в основном зависит от того насколько полно и правильно вы сможете применить полученные вами знания, дополнительную информацию. Каждому из нас важно регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Сделайте все для того , чтобы справиться со своим волнением и напряжением. Мы уверены, что вы сможете. Необходимо лишь четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

Основной способ саморегуляции-**самовнушение**. Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим(« я хочу….»), (« я могу»)…..  
Используй такие формулы самовнушений:  
 Я уверенно сдам экзамен.  
 Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.  
 Я с хорошим результатом пройду все испытания.  
 Я спокойный и выдержанный человек.  
 Я справлюсь.  
Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном,  
« запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.  
Применение подобных саморегуляций, поможет Вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

**Приемы психологической защиты при подготовке к экзаменам**  
1. **Переключение**. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание.  
2**. Сравнение**. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее чем у вас. Это ослабит ваши переживания.  
3. **Накопление радости**. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.  
4. **Мобилизация юмора**. Смех-противодействие стрессу.  
5. **Интеллектуальная переработка** « Нет худа без добра»  
6**. Разрядка**( физическая работа, игра , любимое занятие)  
7. **Быстрое общее мышечное расслабление**.

**Условия поддержки работоспособности при подготовки к ЕГЭ.**  
-чередование умственного и физического труда  
-предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям( кувырок, свеча, стойка на голове), т.к. усиливает приток крови к клеткам мозга.  
-беречь глаза ,делать перерыв каждые 20-30 минут.  
-минимум телевизионных передач.  
 **Рекомендации по подготовке к ЕГЭ.** 1. Сначало подготовь место для занятий:  
убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумаги, карандаши.  
 2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.  
 3. Составь план на каждый день. Для начала определи кто ты –« сова» или « жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.  
 4. 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.  
 5. Чередуй занятия и отдых:40 минут занятия, затем 10 минут перерыв.  
 6. Структурируй материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.  
 7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.  
 8. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов ( на задания в части А в среднем уходит по две минуты на каждое)  
 9. Если устали глаза, значит устал и организм:  
посмотри попеременно вверх-вниз(15 сек.), влево-вправо(15сек.), нарисуй глазами своё имя, отчество, фамилию.  
 10. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Для снятия внутреннего напряжения используй простые психотехнические упражнения**:   
Дыхательное упражнение**. Сядьте удобно. Сконцентрируйте дыхание.  
1. фаза(4-6сек): глубокий вздох через нос;  
2. фаза(2-3сек): задержка дыхания;  
3 фаза(2-3сек): медленный, плавный выдох через нос;  
4 фаза(2-3сек): задержка дыхания и т.д.  
**Техника мышечного расслабления «Лимоны»**  
Фаза напряжения:  
Дышите ровно, спокойно. Представьте, что вы держите в каждой руке лимон и выжимаете из него сок. Сожмите пальцы мыщцы рук-кулаков, предплечий, плеч .Кулаки сжимаются так сильно ,что все мыщцы рук начинают дрожать.  
Фаза расслабления:  
Представьте, что вы уже выжали весь сок из лимонов и отпустили их. Разожмите кулаки. Расслабьте все мышцы. Медленно выдохните. Почувствуйте приятную тяжесть и тепло в руках.  
 Главным условием успешной сдачи экзамена были и остается хорошая предметная подготовка.  
 - Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохранять спокойствие.  
 - В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, принимайте душ.  
 - Не пытайтесь учить все наизусть.  
Во время тестирования:  
 1. После получения бланка ответов точно и аккуратно заполните область регистрации во избежание ошибок, которые существенно затруднят работу операторов и скажутся на ваших результатах.  
 2. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по выполнению теста.  
 3. Не отвлекайтесь на посторонние факторы, помните , самое дорогое на ЕГЭ- это время.   
 *Сосредоточься!* Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.  
 *Начни с легкого!* Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.  
 *Читай задание до конца!* Это верный способ не совершить досадные ошибки.  
 *Думай только о текущем задании!* *Исключай!* Не ищи правильный ответ, а последовательно исключай те варианты ответов, которые явно не подходят.  
 *Проверь!* Оставь время для проверки своей работы.  
 *Угадывай!* Если ты не уверен в выборе ответа, то доверься интуиции!  
 *Не огорчайся!* Стремитесь выполнить все задания.

**Занятие по психологической подготовке к ЕГЭ.**  
**Психолог**: Здравствуйте! Рада видеть вас, желаю всем хорошей работы. Предлагаю поприветствовать друг друга необычно ,т. к. приветствуют всех жители страны восходящего солнца.   
**Психолог**: Садитесь пожалуйста ( участники усаживаются в полукруг)  
Вы наверное уже поняли, что занятие будет не совсем обычным.  
Мне хочется, чтобы наша встреча оказалась для вас полезной, стала стимулом для саморазвития.

Не перестаю восхищаться японцами, которые часами могут смотреть на сад камней, цветущую сакуру, или полет бабочки.  
В некоторых культурах бабочка-символ души, возрождения и изменения.  
Послушайте, пожалуйста, притчу.

Однажды проходящий по улице человек случайно увидел кокон бабочки. Он долго наблюдал , как через маленькую щель в коконе пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась все такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все, что могла , и ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке и освободил ее от кокона. Бабочка тотчас же вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были неразвитыми и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она сможет летать. Ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце.

**Психолог**: как вы думаете в чем смысл этой притчи?  
**Психолог**: усилия нужны не только бабочке, каждому из нас каждый день приходится принимать быстрые решения. В этом нам поможет упражнение «сицилийские дебаты». Сейчас стоит совсем непонятная погода :ни зима, ни весна. Разделимся на две команды: рассчитаемся на «зима-весна» .Команды, встаньте друг напротив друга. Начинаем дебаты. Приводите аргументы в пользу своей позиции.  
 Какое время года лучше: весна или зима?

Что лучше: быть взрослым или ребенком?  
Экзамен это хорошо или плохо?  
**Психолог**: Какие ассоциации возникают у вас в связи со словом экзамен (ответы участников)  
А теперь вспомните чувства, которые возникают у вас при мысли об экзамене. Слева запишите положительные чувства, справа отрицательные. Участники все выходят к доске и записывают чувства. Посмотрите, у нас получились две стороны одной медали под названием экзамен.

**Психолог**: с отрицательными переживаниями и чувствами можно справляться и многие это успешно делают.  
Предлагаю вам упражнение «дыхательная релаксация».  
Глубокий вдох, задержать дыхание и долгий выдох.(3 раза)  
Дыхательная релаксация удобна тем, что ее можно применить прямо на экзамене, и быстро достичь расслабления.  
«мышечная релаксация»

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением.  
Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Сначала мышцы необходимо специально сильно напрячь, затем расслабить. Задание с лимоном.

**Психолог**: Желаю вам быть сильными, работайте над собой, не бойтесь трудностей, ставьте перед собой высокие цели и добивайтесь их.  
Перед вами весь мир открыт!  
Ведь ты - человек,  
Ты сильный и смелый.  
Своими руками судьбу свою делай.  
Иди против ветра, на месте не стой,   
Пойми - не бывает дороги простой.  
  
Кроме тренинговых занятий, буклетов, разъяснительных записок, выступлений на родительских собраниях в школе вывешены стенды со всей необходимой информацией для выпускника, помогающей справиться с волнением и в полной мере проявить себя на экзамене.