**Психологическое сопровождение и подготовка выпускников к ОГЭ и ЕГЭ**

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической**,** педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей, так как экзамены являются стрессогенным фактором.

 Волнение, которое испытываю ученики и родители –это естественно, главное, чтобы оно не перехлестывало через края.

Чтобы справиться с тревогой, важно понять, что именно тревожит, почему экзамены вызывают страх.



1. Боимся, что не наберем баллов и не поступим куда хотим. Есть альтернатива –другой вуз, где проходной балл ниже или другой факультет.
2. Боимся недовольства со стороны родителей. У родителей тоже были свои промахи и неудачи. Они справились, значит справитесь и вы.
3. Боимся забыть всё, что выучили. У каждого были свои личные победы. Значит и экзамены сдадите хорошо. Надо верить в себя и в свои силы, а также необходимо вложить достаточно времени и сил, чтобы добиться успешных результатов.

**Несколько советов как справиться с тревогой и напряжением при подготовке к экзаменам**

- Научитесь управлять своим временем. Скорректируйте свой режим дня: 8-часовой сон, грамотное питание (мясо, рыба, творог, фрукты, орехи и курага активизируют работу мозга), хорошо расслабляет и успокаивает чашка тёплого чая.

- В перерыве между подготовкой к экзаменам выделяйте время на хобби или занятие любимым делом.

-Гуляйте на свежем воздухе хотя бы по 40 минут в день. Пешие прогулки благотворно влияют на эмоциональное состояние.

-Практикуйте технику самоподдержки , выполняйте упражнения на развитие памяти и внимания.

(например: **Упражнение «Прогулка»** Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания, зрительной памяти.

*Инструкция:* Вспомните какую-либо другую знакомую улицу того города, в котором вы живете. Затем представить себе прогулку по какой-либо стороне этой улицы. Гуляя в своем воображении по левой или правой стороне улицы, вспомните и назовите вслух (или запишите в тетради) все стоящие на ней дома, театры, магазины, автобусной остановки. Вспоминать надо дом за домом, ничего не пропуская.

При случае можно проверить себя, насколько хорошо вы помните эту часть города.)



**Уважаемые родители!**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче единого государственного экзамена и итоговой аттестации. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: **«Ты сможешь это сделать».**

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: **«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».**

**Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

- Опираться на сильные стороны ребенка,

- Избегать подчеркивания промахов ребенка,

- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,

- 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.**

**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".**

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Самое главное-снизить тревожность и напряжение.

 