**Советы психолога учащимся за месяц до ГИА, ЕГЭ:**

Май-Июнь каждого года самые напряженные месяцы в жизни выпускников, родителей и педагогов. Помните, что психологический стресс, переживаемый в этот период абсолютно нормальная реакция вашего организма.

Главным условием успешной сдачи ГИА, ЕГЭ, конечно, является предметная подготовка, но и её бывает недостаточно для успеха.

Человек, прежде всего, существо биологическое (а уж потом – социальное), соответственно тревожность проявляется в первую очередь на физиологическом уровне (потливость, дрожь, диарея и т.п.).

Именно поэтому, говоря о средствах психологической поддержки, особое внимание стоит обратить на те, которые воздействуют на психофизиологическом уровне.

**Рекомендации учащимся за месяц до экзаменов:**

**1.Равномерно распределяйте умственную нагрузку** при подготовке к экзаменам, силы вам еще потребуются!

**2.Заучивая материал, повторяйте его по 20 минут.** Эффективно повторение утром и перед сном. Чтобы перевести и закрепить информацию в долговременной памяти постепенно увеличивайте период между повторениями.

**3.Воспроизводите запоминаемый материал своими словами**, **близко к тексту. Если забыли – не спешите подглядывать!** Память тренируется в процессе припоминания, а не чтения! Если не можете вспомнить нужную информацию в течение 2 минут – посмотрите в источник.

**4.Чередуйте занятия и отдых**: 50 минут умственной нагрузки/10 минут двигательной активности (лучше гимнастические упражнения) или релаксационного отдыха.

**5.Соблюдайте режим питания, пейте много воды, позволяйте себе прогулки.** Для эффективной работы мозга нужен кислород!

6.Сейчас, как никогда, **вашему организму нужен полноценный сон, увеличьте его время на час.**

**7.Научитесь пользоваться техниками дыхательной и мышечной релаксации.** Они очень помогут на экзамене!

***Рекомендации выпускникам за месяц до экзаменов:***

1.Правильно питайтесь: принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов).

2.Занимайтесь физическими упражнениями – делайте утреннюю гимнастику.

3.Рассчитывайте свои силы, отдыхайте. Выспитесь накануне экзамена.

4.В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций, споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.

5.Думайте о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете. Помните, что первую половину баллов получить достаточно просто.

**Рекомендации учащимся ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА:**

Сосредоточьтесь, потратьте время на оценку каждого вопроса, распределите силы и время, выполнив следующие действия:

1.Если есть возможность выбора, прочтите по очереди каждый вопрос.

2.Без суеты, спокойно

–определите «хорошие» вопросы и отметьте (карандашом) их двумя «галочками»;

–решите, на какие вопросы вы можете попытаться ответить (это вопросы, по которым вы знаете, хотя бы часть ответа), и отметьте их «галочкой»;

–«плохие» вопросы отметьте «крестиком»

3.Начинайте отвечать с «хороших» вопросов, т.е. с тех, в ответах которых вы уверены.

4.Спокойно относитесь к тому, что вокруг уже все пишут ответы! Обдуманным выбором и обоснованной стратегией работы на экзамене вы обеспечиваете себе большее число баллов.

**- Осознанное дыхание**: сядьте удобно, расслабьтесь, спину держите прямо. Делайте неглубокий вдох, выдох; затем второй глубже, выдох; и третий - полной грудью, после чего выдыхайте медленно, чтобы выдох по времени был равен трем вдохам. Выполняйте не менее 3-х минут.

|  |
| --- |
| Важность дыхания для регулировки психоэмоционального состояния трудно переоценить. Дыхание регулируется нервной системой и, при определенной цикличности вдохов и выдохов, может ею управлять! По мнению физиологов, вдох связан с возбуждением нервной системы, выдох - с ее торможением, поэтому помните, что:  |
| **медленный ВДОХ и быстрый ВЫДОХ**  |  | **мобилизует функции нервной системы** |  |
| **быстрый ВДОХ и медленный ВЫДОХ**  |  | **успокаивает нервную систему**  |

- При сильных отрицательных эмоциях подышите уступами: 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов (заменяет смех).

Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Простой способ – расслабление рук. Положите руки на колени или на стол и закройте глаза.

- Мышечная релаксация: наиболее простой способ – расслабление рук. Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол, закройте глаза. Сосредоточьте внимание на руках: ощутите тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

 **ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА:**

Саморегуляция при стрессе, состоянии нервно-психической напряженности и утомления

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, через:

•управление дыханием

•управление тонусом мышц, движением

•воздействием словом

•использованием мысленных образов

**Рекомендации учащимся СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:**

1.Смех, юмор, дурачество (позитивное настроение)

2.Восстановление ресурсов организма (полноценный сон, полезная еда)

3.Общение с природой и животными

4.Телесное расслабление (водные процедуры, массаж, качели)

5.Танцы, музыка (слушание, пение), рисование

6.Прогулки на свежем воздухе, спортивные игры.

**Вы психологически готовы к ГИА, ЕГЭ если думаете так:**

•Я хорошо представляю, как проходит ГИА, ЕГЭ.

•Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ГИА, ЕГЭ.

•Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий.

•Я волнуюсь, когда думаю, о предстоящем экзамене.

•Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене.

•Считаю, что могу сдать ГИА, ЕГЭ на высокую оценку.

**ВСЕМ УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ, УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ!**

ВЫ всегда можете обратиться за психологической помощью:

**Телефон краевой «горячей линии» психологической помощи:**

8-800-350-80-52

 **Краснодар. Горячая линия психологической помощи детям, подросткам и молодежи, оказавшимся в трудной жизненной ситуации:**

8(861)245-82-82, 8(988)245-82-82

 **Общероссийский телефон доверия родителям и подросткам:**

8-800-2000-122 круглосуточно

Полезные ссылки:

<https://dtkk.ru/poleznye-ssylki/>

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар средняя**

 **общеобразовательная школа № 47**

**имени Героя Советского Союза Ивана Тушева**

**Памятка для учащихся**

**«Психологическое сопровождение**

**ГИА, ЕГЭ**

**или**

**Как научиться психологически**

**готовить себя к ответственному событию?"**



педагог - психолог:

Нетяга Ирина Андреевна