



ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ УВЕРЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК ОТ НЕУВЕРЕННОГО

- 1) Уверенный в себе человек признает свои достижения и результаты своей жизни, в то время, как неуверенному все хорошее в себе кажется само собой разумеющимся, а все неприятное колет глаза и не дает жить.
- 2) Уверенный в себе человек не только осознает свои силы, но и реально видит свои слабости. И то, чего он пока не умеет делать и не знает, он делать не будет, поэтому и не получит разочарования.
- 3) Уверенный в себе человек ставит реальные цели, соизмеряя свои возможности с препятствиями. Неуверенный же часто ставит очень высокие планки достижений, и, не сумев их преодолеть, страдает.
- 4) Уверенный в себе человек знает свои силы, способности и находит им адекватную сферу применения. Опять же, из этого он получает удовольствие и радость, когда получается, а если не получается что-то - это повод провести работу над ошибками, научиться, чтобы в следующий раз улучшить результат.
- 5) Неуверенные люди чаще всего довольствуются тем, что им предлагают, радуясь, что они хоть кому-то нужны. Они все стараются делать хорошо, но любая неудача выбивает их из колеи, потому что они занимаются не тем, что им действительно интересно, а тем, что поручено. В такой ситуации учиться на ошибках совсем не хочется.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты - «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не просто «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

- 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. Постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

УЧИТЕЛЯМ

9 - КЛАССНИКОВ И

11 - КЛАССНИКОВ.

1.Экзамены и подготовка к ним – как психологический стресс.

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников – это стресс длиною в целый год. Стресс в ситуации испытания – это нормальная и даже необходимая реакция адаптации. В стрессе мобилизуются все физические и психологические силы человека.

Способность человека успешно действовать в условиях стресса – показатель его зрелости как личности. Такую зрелость демонстрируют лучшие ваши отличники. Эта способность отличает также спортсменов, людей опасных профессий. Есть любители «экстрима», кто с детства любит рискованные ситуации, кого стресс бодрит и даже радует.

Вместе с тем, не все способны на подобное восприятие стресса, особенно – подростки. Стресс становится стимулом для развития позже, не в школьном возрасте, а в 19-22 года, с переходом юности в раннюю взрослость.

В результате подростки в школе, даже самые успешные, все равно нуждаются в тренировке способности действовать в условиях стресса.

Для подростков же со слабой нервной системой стресс – это вовсе не нормальная реакция, а основной механизм нарушения развития их личности, снижающий их способности к адаптации и социальному успеху. Прежде тренировки стрессоустойчивости такие подростки нуждаются в преодолении тех особенностей личности, которые делают их уязвимыми к стрессу.

Наконец, на решении о поступлении в вуз могут настаивать родители учащихся с неразвитой учебной деятельностью.

Ниже мы так и рассмотрим проблему подготовки к ЕГЭ – сквозь призму этих трех групп детей: как их распознать; как тренировать и мобилизовывать детей с хорошей устойчивостью к стрессам; как помочь подросткам со слабой нервной системой; какими способами можно попробовать развить у ребенка способность к самостоятельной учебе.

2.Если у детей хорошие крепкие нервы или Тренировка трудностями!

Посмотрите следующий перечень признаков: если оцениваемые вами дети имеют большинство из них, значит, они из первой группы – из «крепких нервами», из «сильных».

- С детства отважны, не боятся риска и опасностей, рады и даже стремятся к ним.
- Стараются все в окружающем исследовать, попробовать, узнать на личном опыте (конечно – кроме антисоциальности!).
- Неудобны самостоятельностью и независимостью в суждениях и поведении, даже перечат вам! Но зато учатся хорошо уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается или даже улучшается.
- Им всегда нравятся ситуации испытания их способностей – контрольные, зачеты, ответы у доски, самостоятельные творческие задания. Они предвкушают их или даже просят их создать.
- К прежним экзаменам они готовились самостоятельно и при этом показывали хорошие результаты.
- На самих контрольных и экзаменах они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет их мышление и сообразительность.
- Они с удовольствием делятся с вами своими достижениями, благодарны за ваше участие в них.
- Неудачи на экзаменах не обостряют у них чувства своей неполноценности или пессимизма. Они «не опускают руки» – наоборот, у них возникал азарт достичь успеха.
- В результате преодоления испытаний такие подростки становятся увереннее в себе и быстрее взрослеют; они умеют накапливать опыт достижения успехов.

Основное направление подготовки таких подростков к ЕГЭ – это тренировка знаний, умений их использовать, уверенно чувствовать себя в стрессе экзаменов и любых других испытаний. Иначе говоря, весь 11-й класс надо закреплять их способность к самостоятельной учебной деятельности, в том числе и трудностями в ней!

К педагогическим способам тренировки личности можно отнести следующие:

- Реферирование дополнительной научно-популярной и научной литературы.
- Частые контрольные работы с их защитой перед классом – как моделирование ситуаций экзаменов, в том числе – и в форме ЕГЭ.
- Самостоятельные творческие задания, темы которых (в рамках дисциплины или из списка предложенных) выбирают сами учащиеся.
- Защита своих самостоятельных творческих работ перед разными аудиториями.
- Выполнение и защита (публикация) научных работ.
- Коллективные научные задания – как модель работы в научных коллективах.
- Участие в конкурсах, научных конференциях.
- Наставничество или помощь «сильных» учеников более слабым в классе.

К психологической тренировке учебной деятельности можно отнести следующие:

- Поддержка любых проявлений самостоятельности в учебе – индивидуальная, публичная в классе, в школьном коллективе, а также перед родителями (в семье).
- Поддержка «сильных» учеников в классе (как в социальной группе) в ролях – «лидер», «интеллектуал», «психолог».
- Развитие у подростка навыка планирования своей повседневной занятости (ведение делового ежедневника), режима дня.
- Аутотренинг волевой мобилизации.

Контролируйте психологическое состояние «сильных» учащихся.

Указанные выше технологии поддержки в школе, в сочетании с семейными и индивидуальными (см. обращения к самим подростками и родителям), достаточны для поддержания у «сильных» учеников оптимизма с невысоким уровнем тревожности.

Это можно контролировать вам самим – методом наблюдений и бесед с учениками, а можно поручить контроль и школьным психологам – применить соответствующие психологические тесты.

По мере приближения окончания школы и экзаменов из группы «успешных и сильных» учеников выделяются подростки с особым школьным неврозом: у них нарастает напряжение и тревога в связи с их установками ответственности (возникшими индивидуально или из семьи) за безусловную и непрерывную успешность в учебе (и последующее поступление в вуз).

У подобных учеников уровень тревоги и напряжения у моменту экзаменов может оказаться даже выше, чем у детей со слабой нервной системой!

3.Группа учеников с низкой стрессоустойчивостью (со «слабыми» нервами).

В группу учащихся со слабыми нервами и низкой устойчивостью к стрессу вы можете отнести тех, у кого обнаружите треть и более из следующих признаков:

- Проявляют страхи инициативы, боятся начинать дело, допустить ошибку или оказаться некомпетентным, боятся оценки результатов их труда.
- Боятся отвечать на уроках, особенно – у доски.
- Пытаются избежать ситуаций испытания: просят освободить от экзаменов, сказываются больными.
- На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшают их мышление, что они не решают задачи, посильные им в спокойной ситуации.

- Подолгу переживают из-за низких оценок за текущие задания, тем более – за контрольные и экзамены; после них с трудом собираются для работы даже на текущих уроках.
- Капризны, плаксивы, обидчивы и нуждаются в успокоениях в кризисных ситуациях.
- В классе не претендуют на роль лидера, а в поручениях не справляются с ней.
- Быстро утомляются в пределах одного урока или после первых 2-3-х уроков, жалуются на головные боли или сонливость.
- Грызут ногти и пальцы.

Снижение тревожности, повышение самооценки и устойчивости к стрессам.

Психофизиологическая помощь педагога.

Рекомендовать плотную еду и чай или кофе в большую переменную.

Рекомендовать оптимальный режим учебы и отдыха: 1-1,5 часа сна при приходе из школы, отход ко сну не позже 22:30, продолжительность сна – не менее 9 часов; при непосредственной подготовке к ЕГЭ – занятия по 1,5 часа с перерывами по 30 минут.

Педагогическая помощь.

Рассаживать тревожных учеников в середине класса или ближе к учителю.

Спрашивать в середине уроков.

Подсказывать родителям и тренировать на уроках наиболее успешные для ученика приемы усвоения материала.

Психологическая помощь педагога и школьного психолога.

- Не прибегать к публичной критике тревожных и неуверенных учеников, обсуждайте неудачи индивидуально.
- Непрерывно поощряйте ребенка за любые успехи – в учебе и в любых других делах (по дому, в кружках и секциях, в общении со сверстниками, в хобби и др.).
- Научите его самого поощрять себя за эти же успехи.
- Аутотренинг с применением формул успокоения, ободрения, активизации (обратитесь к разделу, обращенному к родителям и самим подросткам).

Врачебная помощь.

Используйте возможности медицины и рекомендуйте родителям тревожных подростков и им самим обратиться к врачу невропатологу, психотерапевту, медицинским психологам за укрепляющим и успокаивающим лечением за 1-3 месяца до ЕГЭ.

Тренировка уверенности в себе и способности к самостоятельной учебной деятельности.

Педагогическая помощь.

- Поддерживать любые позитивные результаты на уроке или даже попытки их достичь.
- Практиковать индивидуальные и групповые консультации перед ЕГЭ.
- Моделировать ситуации экзаменов, в том числе и по типу ЕГЭ.

Помощь репетиторов.

Этот вид педагогической помощи соединяет тренинг учебной деятельности и выработку у ребенка уверенности в себе. Начать с репетиторство с предметов ЕГЭ, вызывающих наибольшую тревогу и страхи, и лишь затем через 3-4 месяца перейти к остальным.

Группа учеников с неразвитой способностью к самостоятельной учебной деятельности.

Данная группа учащихся обнаруживается еще задолго до старших классах школы – уже в кризисах начальных и средних классах школы.

К ней вы можете отнести детей со следующими признаками:

- Не доводят дела до конца, начинают с интересом, но быстро «угасают» и бросают их незавершенными.
- Пассивные и «ленивые» в делах по дому, мало или нет хобби, ничем не интересуются, не занимаются в кружках и секциях.
- Преобладают пассивные способы проведения досуга – телевизор, простые («детские») компьютерные игры, гуляния с друзьями.
- Нет сложно организованного досуга – чтения, сложных развивающих компьютерных игр, коллекционирования...
- Начали учебу с симптомокомплексом неготовности к школе, с неразвитостью ее базы – деятельности предшественников учебной (сложных сюжетно-ролевых игр, творческого самовыражения,

конструирования, рукоделий и ремесел, навыков общения в группах и лидерства, труда и ролей по дому) .

- Испытывали трудности с учебой и низкой успеваемостью в начальных классах, вплоть до того, что родители были вынуждены их непрерывно контролировать, делать уроки вместе или принуждать к учебе.
- Прибегали к защите вытеснением и избеганием учебной деятельности: оттягивали приготовление уроков, не записывали задания («ничего не задали»), не вели дневник, «забывали» тетради и учебники.
- Скрывали от родителей свои неудачи в учебе, прибегали к защитной лжи.
- Имели ухудшение успеваемости при переходе в 5-6-е классы и при усложнении программы в 8-9-м классах.
- Снижали мотивацию учебы: утрачивали интерес к ней, исчезали переживания успеха, оценки утрачивали мотивирующую и активизирующую роль (безразличие к ним); отзывы о них: «могут учиться лучше, но не хотят!».
- Протестовали против учебы различными способами: вызывающе вели себя на уроках («срывали»), конфронтировали с учителями, хорошо успевающими одноклассниками, прогуливали уроки, группировались со средне успевающими и т.п.

Возможностей немного, но они есть!

Проблемы в 10-11-х классах у детей данной группы, в частности проблемы с подготовкой к ЕГЭ, возникают в связи с настойчивым желанием их родителей видеть ребенка в техникуме (колледже) или вузе. Здесь требуется трезвая оценка возможностей ученика и правильная ориентация родителей в реальных способностях их ребенка.

Признаки возможности повысить у ребенка способность к самостоятельной учебной в течение 11-го класса: Периоды снижения успеваемости в 5-6-м или 8-10-м классе были непродолжительными. К 10-11-му классу мотивация учебы восстановилась. Успеваемость даже в периоды снижения мотивации учебы не была ниже 3-4 баллов с сохранением у ребенка отдельных переживаний успехов. К 3-4-м предметам сохраняется избирательный интерес и хорошая успеваемость (еще лучше – если среди них есть предметы ЕГЭ).

Сложность мобилизации способности к учебе состоит в недостатке времени – всего-то несколько последних месяцев 11-го класса.

Педагогическая поддержка:

Определить, по каким предметам у подростков дольше всего (или даже до последнего времени) сохранялась мотивация учения.

Немедленно начать моделировать детям ситуации успеха по этим предметам (даже если они и не входят в ЕГЭ), стимулировать учеников на этих уроках.

После повышения у подростков этим способом мотивации учения (требуется 1-3 месяца) дальше им и их родителям можно рекомендовать репетиторство по предметам ЕГЭ, даже если по ним мотивация была давно утрачена.

**Успеха Вам в вашей
работе, коллеги!**

РОДИТЕЛЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ, СДАЮЩИХ ВЫПУСКНЫЕ ЭКЗАМЕНЫ (ГИА и ЕГЭ).

Уважаемые родители выпускников школ!

Ваши дети и Вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче Экзаменов .

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Экзамены - настоящий стресс. Стресс - это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Вначале вам важно определить, насколько ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе вы можете определить сами способы его поддержки.

1. Подростки с хорошей переносимостью стрессов:

- С детства отважны, не только не боятся риска и опасностей, но рады и стремятся к ним.
- Отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют.
- Самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается или даже улучшается.
- Им всегда нравились самые разные ситуации испытания их способностей, знаний и умений – они предвкушают их как спортсмены важных стартов.
- К прежним экзаменам они готовились самостоятельно и показывали хорошие результаты.
- Во время контрольных и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность.
- Они с удовольствием делятся с вами своими достижениями, в том числе в учебе и на экзаменах.

- Неудачи на экзаменах не вызывали у них переживаний своей неполноценности, пессимизма, они «не опускали рук», а, наоборот, у них возникал азарт, стремление достичь успеха.

Помощь родителей:

Такие подростки требуют подхода к ним как к взрослым. Вам не надо развивать у них самую способность преодолевать стрессы, так что ваша поддержка должна сводиться к активизации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов.

Психофизиологическая помощь.

Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном.

Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.

Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов.

Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа (примерно соответствует одной институтской «паре») с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания – указаны ниже.

Домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером успокаивающие теплые ванны – хвойные, ароматизированные; массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий; вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).

На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

Помощь репетиторов.

Этот вид помощи не является обязательным, решение о нем принимается после консультации семьи с преподавателями школы с решающим словом за подростком. Начинать занятия надо с тех предметов, по которым подросток чувствует себя менее уверенно, это сразу снижает уровень тревожности. Из всех предметов ЕГЭ достаточно репетиторства по двум-трем.

Индивидуальные психологические методы.

Приемы переключения внимания. Применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие. Прослушивание музыки, успокаивающей подростка. Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор. Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.

Непродолжительное общение с друзьями по телефону.

Аутогенная тренировка (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. Мысленное моделирование картин будущей учебы и работы, а на этом фоне – произнесение формул самовнушения с обоснованием выбора будущей учебы и работы. Классический аутотренинг: самовнушение в положении лежа или полулежа расслабления в руках и ногах; затем – теплоты и тяжести в них; затем – ровного и спокойного дыхания, а на этом фоне – внушение успокоения и готовности к успеху; наконец – произнесение формул бодрости и выхода из сеанса аутотренинга.

Волевая мобилизация. Вы можете предложить подростку проанализировать его способы, с помощью которых он начинал в последствии успешные для него дела и как поддерживал себя при возникновении препятствий и трудностей. К ним могут относиться: предварительное составление подробного плана действий, предвидение препятствий и вариантов их преодоления, отдача самому себе приказа о начале дела, отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилизующие волю.

Семейная психотерапия.

Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами.

Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.

Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.

Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.

Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.

2. Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе.

- С детства отличаются страхами – остаться одному, темноты, животных, высоты, незнакомых.
- Позже при подготовке к школе и в младших классах к ним присоединяются страхи проявить инициативу, самостоятельность начать дело, допустить ошибку, страх оценки результатов, ответов на уроке, особенно – у доски.
- Чтобы избежать стрессов, связанных с испытаниями, дети пытаются избежать их (например, просят освобождения от экзаменов), сказываются больными.
- Стараются оттягивать приготовление домашних уроков под разными предлогами.
- На контрольных и экзаменах они сильно переживают и у них ухудшается мышление («ничего не могут сообразить»); в результате они не решают даже те задачи, которые в спокойной ситуации решили бы без труда.
- Они пытаются скрывать от родителей свои неудачи в учебе, от чего развиваются навыки защитной лживости.
- Подолгу переживают из-за низких оценок или, наоборот, те не вызывают у них стремления их улучшить, а лишь обостряют попытки уклониться от учебы.
- Ранее имели периоды трудностей в учебе и ухудшения успеваемости – в начале учебы в 1-2-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах.

Помощь родителей.

Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе нуждаются в непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к ЕГЭ – в течение всего года учебы, или даже лучше – в течение 10-11-го классов.

Сущность такой подготовки – повышение у детей способности переносить стрессы, быть самостоятельными и организованными (сразу отметим, что в действительности помощь подобным детям в подготовке их к экзаменам, в том числе и к ЕГЭ, следует начинать гораздо раньше – с переходом в 5-6-й классы).

Психофизиологическая помощь.

Аналогична помощи предыдущей группы, а, кроме того, включает направления, специально рассчитанные на данный тип детей.

Удлинение сна до 9-10 часов в сутки, можно с выделением из него 2-3 часов дневного сна.

Учащение вашего физического контакта с ребенком – обниманий и ласки.

Приготовление ребенку его любимых блюд.

Получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта, психиатра) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка (отметим, что современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а, наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1-3 месяца до ЕГЭ.

Помощь репетиторов.

Этот вид помощи для детей со слабой нервной системой является желательным, причем начинается задолго до начала непосредственной подготовки к ЕГЭ – с целью улучшения текущей успеваемости и выработки у ребенка уверенности в себе. Первые недели репетиторства надо начать с занятий по тем предметам, по которым у подростка сохраняется хорошая успеваемость, уверенность и самооценка. Это позволяет закрепить у подростка самую мотивацию (интерес) к занятиям с репетиторами и приобретать опыт успехов в учебе задолго до ЕГЭ; на этой основе у него вскоре начинает снижаться уровень тревожности. Если успеваемость у ребенка по предметам ЕГЭ в 10-11-м классах колебалась от «3» до «4», но есть желание получить «4», то желательно репетиторство по всем предметам, включенным в ЕГЭ.

Психологические методы, развивающие личность подростка при подготовке к ЕГЭ.

Сначала вам надо улучшить у ребенка самооценку и уверенность в себе:

- Непрерывно поощряйте ребенка за любые, даже незначительные успехи – как в учебе, так и в любых других делах (по дому, в кружках и секциях, в общении со сверстниками, в хобби и др.).
- Научите его самого поощрять себя за эти же успехи.
Далее начните стимулировать у ребенка его способность быть самостоятельным деятелем.
- Совместно с ребенком составьте список всех его успешных дел в жизни (за пределами учебы), особенно – последних нескольких лет, после чего постоянно возвращайтесь к воспоминаниям о них.
- Возобновите часть из этих дел, насколько это возможно.
- Имейте как можно больше совместных с ребенком дел: кулинарии и еды, просмотра ТВ передач и др.
 - Планируйте совместно с ребенком (с постепенной передачей ему инициативы и ответственности) его учебу, вплоть до получения им конкретных желательных (хороших) оценок – приучивайте ребенка планировать и переживать успех.
- Совместно с ребенком и репетитором подводите позитивные итоги занятий каждые 2-3 дня (или даже - ежедневно).
- Применяйте дискуссии с ребенком по гуманитарным предметам – учите его уверенно формулировать мысли, готовится к ответам, выступать.

Переключение внимания и психологической «разгрузки» в перерывах между занятиями – аналогично приведенным выше.

Аутогенная тренировка (аутотренинг) – проводится по приведенным выше схемам. Детям с неуравновешенной нервной системой особенно полезно включать в мысленное моделирование и в формулы самовнушения все переживания успехов в текущей (самостоятельной) учебе и в занятиях с репетиторами. Сеансы аутотренинга проводить до 4-5 раз в день и в каждом промежутке между занятиями в период подготовки к ЕГЭ.

Волевая мобилизация. Из приведенных выше приемов волевой мобилизации тревожным и неуверенным подросткам лучше всего применять как можно более подробное предварительное планирование действий (на уроке, на самом экзамене).

Семейная психотерапия.

Благоприятная семейная психологическая среда для тревожных и неуверенных замечаний в адрес ребенка, вплоть до временного их полного прекращения; детей создается следующими приемами: Сокращением числа критических переход на одни поощрения. Общение с ребенком всех значимых для него родственников с кем ребенок когда-либо достигал успеха в делах; непрерывные воспоминания о любых успехах. Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня (описано выше). Непрерывная передача ребенку чувства любви.

Стиль общения с ребенком – спокойный, с преобладанием ласковости.

**ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕШНОЙ
ПОМОЩИ
ВАШЕМУ РЕБЕНКУ!**

ПРАВИЛА РАБОТЫ НА ЭКЗАМЕНЕ :

1. СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ - для тебя должны существовать в данный момент только часы и задания.
 2. ЧИТАЙ ЗАДАНИЯ ДО КОНЦА.
 3. НАЧНИ С ЛЕГКОГО – тогда ты сможешь успокоиться, войти в нужный ритм и спокойно работать.
 4. КОНТРОЛИРУЙ ВРЕМЯ – приди на экзамен с часами.
 5. ПРОПУСКАЙ – ведь всегда есть задания «именно для тебя», для твоих сил и способностей.
 6. ИСКЛЮЧАЙ – всегда легче выбрать из двух вариантов один, чем из четырех один.
 7. ДОВЕРЯЙ СЕБЕ – интуиция великая вещь.
 8. ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАПЛАНИРУЙ ДВА КРУГА, что бы все еще раз просмотреть.
- БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН И АККУРАТЕН!**





ПИТАНИЕ ДЛ Я МОЗГА.

ПАМЯТЬ:

1. **Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге.

Совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

2. **Ананас** - необходим для удерживания в памяти большого объема текста. Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

3. **Авокадо** - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, и т.д) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно съесть половину плода в день.

ВНИМАНИЕ:

1. **Креветки** - деликатес для мозга: снабжают его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть.

2. **Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом.

3. **Орехи** особенно хороши, если предстоит умственный "марафон" (доклад,- конференция, экзамен). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

БИОСТИМУЛЯТОРЫ ИНТЕЛЛЕКТА:

К ним относятся такие природные средства:

мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис.

Специально отметим: чтобы не было привыкания - никаких синтетических (искусственных) стимуляторов и ничего содержащего алкоголь: только - чай и кофе!

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО - ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

1. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПОМОГАЮТ СБРОСИТЬ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.
2. КОНТРАСТНЫЙ ДУШ.
3. НЕКОТОРЫМ МЫТЬЕ ПОЛОВ УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ.
4. МОЖНО РВАТЬ ГАЗЕТУ НА МЕЛКИЕ КУСОЧКИ, ПОТОМ ЕЩЕ И ЕЩЕ МЕЛЬЧЕ.
5. НАРИСОВАТЬ СВОЕ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ - ЭТОТ РИСУНОК СМЯТЬ, РАЗРЕЗАТЬ, РАЗОРВАТЬ, СКОМКАТЬ, ВЫБРОСИТЬ В МУСОР...
6. НАРИСОВАТЬ СВОЕ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ И ПОВЕСИТЬ ЭТУ КАРТИНУ ПЕРЕД СВОИМ СТОЛОМ - ХОРОШИЕ ВОСПОМИНАНИЯ НИКОГДА НЕ ПОМЕШАЮТ..
7. ГРОМКО ПЕТЬ ЛЮБИМЫЕ ПЕСНИ.
8. МОЖНО РАЗУКРАСИТЬ ГАЗЕТНЫЙ РАЗВОРОТ ИЛИ ЖУРНАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ.
9. ТАНЦЫ, ТАНЦЫ - И СНЯТИЕ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, И ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА.



1. **Вставайте утром на десять минут раньше,** чем обычно. Таким образом, вы сможете избежать утреннего раздражения. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.
2. **Заведите ежедневник и планируйте вперед.** Не полагайтесь на свою память. Откладывание на завтра – стрессовый фактор.
3. **Ослабьте ваши стандарты.** В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже и достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. **Считайте ваши удачи!** На каждое сегодняшнее невезение, вероятно, найдется десять случаев, когда вы были успешны.
5. **Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся или тревожатся.** Ничто быстрее не выработает у вас привычку постоянного беспокойства, как волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.
6. **Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь,** не сидите весь день, скрючившись, в одном и том же положении.
7. **Высыпайтесь.**
8. **Создайте из хаоса порядок.** Организуйте ваш дом или рабочее место так, чтобы вы всегда могли найти то, что ищете.
9. **Выполняйте глубокое медленное дыхание.** Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Расслабьте мышцы и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
10. **Улучшение вашего внешнего вида.** Если вы будете выглядеть лучше, то это может заставить вас и чувствовать себя лучше. Относитесь к себе хорошо.
11. **Делайте свои выходные дни как можно разнообразнее.** Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Доказательства обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.