***Рекомендации психолога родителям и их детям по подготовке к ВОУД и ЕНТ.***

Волнение ребенка выпускного класса выражается по-разному: от истерик, до демонстрации “сверхспокойствия” и показного равнодушия. Это зависит от личностных особенностей и жизненного опыта. Не менее встревоженные предстоящим испытаниям родители подростка, которые стараются помочь в зависимости от наблюдаемого поведения. Порой это проявляется в разного рода высказываниях, от обвинений в бездействии и призывов больше времени уделять учебе, до заклинаний: “Ну что ты так волнуешься? Мне все равно, какую отметку ты получишь!” Эти “традиционные” способы лишь позволяют взрослым выплеснуть свою тревогу, а подростку помогают мало, скорее наоборот. Он и сам понимает, что нужно больше заниматься, но не в силах себя заставить, а лишняя напоминание об этом укрепляет его неуверенность в себе и мешает взяться за дело. Призывы быть спокойнее, также чаще всего достигают противоположного результата, лишь укрепляя подростка в ощущении своей “исключительной тревожности”.

***Так как же помочь родителям в подготовке детей к ВОУД и ЕНТ?***

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит , и не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является измерением его возможностей .
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что у них хорошо получается.
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 . которое может быть связанно с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом, а также менять виды деятельности. Подготовка к наукам гуманитарного направления, должна сменять предметы естественно-математического направления.
7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, горький шоколад и.т.д . стимулируют работу головного мозга.
8. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**Помните:** самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. Ваши дети хотят, чтобы Вы ими гордились . Любите своих детей не за оценки и баллы, а за то, что они у вас есть!

**Рекомендации учащимся: Как подготовиться к ВОУД и ЕНТ.**

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", 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 вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
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, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
6. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения .
7. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

***Накануне ЕНТ и ВОУД.***

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

**Перед началом тестирования.**

1. Во время тестирования. Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
2. Внимательно прочтите вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
3. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены в выборе правильного ответа, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
4. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный ответ, а последовательно исключать те, которые не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех
5. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
6. Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции.

**И помните:** экзамен- это всего лишь один из этапов вашей жизни, при любом исходе которого, жизнь на этом не кончается.

*Подготовила: педагог-психолог старшего и среднего звена Ахмерова Т.Г.*