



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 любят 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 – деятельностью 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»), конфликтовали 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, мобилирующие 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, готовиться 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 ДЛЯ 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 НАТЯЖЕНИЯ.

1. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПОМОГАЮТ СБРОСИТЬ НЕРВНОЕ НАТЯЖЕНИЕ.
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 НАТЯЖЕНИЯ, 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.