**на тему: «Как помочь детям справиться с стрессом во время экзаменов»**

**педагог-психолог**

**Уртеева Аймани Арбиевна**

****

**2017 г**

*Наша жизнь ускоряется.*

И на ребенка в подростковом возрасте ложится огромная нагрузка. Для того, чтобы ваш ребенок мог справляться со стрессом, ему необходимо научиться самому распознавать когда и какие эмоции, чувства могут вызвать стресс и как с ним бороться.

*Тревожность*

Обратите внимание вашего ребенка на такой момент. Если его внимание постоянно занимает мысль, например: "Я беспокоюсь о..., меня беспокоит..."; если он постоянно делает непроизвольные движения, такие как покручивание волоса, кусание ногтей, переминание с ноги на ногу, - это признаки нервозности. Ребенок должен научиться следить за собой, распознавать их.

*Обращение за помощью*

Ребенок не должен справляться со всем в одиночку. Если у него слишком много обязанностей, он может попросить родителей, братьев и сестер, друзей помочь ему. Даже простой разговор по душам о том, как у него много проблем, уже даст некоторую эмоциональную поддержку.

*Планирование*

Научите ребенка планировать свой день. Если ему предстоит какая-либо нелегкая задача, лучше всего разделить ее на части и выполнять каждую часть за какой-то определенный промежуток времени. Такой подход поможет победить тревожность.

*Выделение видов деятельности, с помощью которых можно отдохнуть*

Научите вашего ребенка находить время на отдых. Помогите ему сделать список тех видов деятельности, с помощью которых можно отвлечься и отдохнуть. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее.

*Анализ поражений*

Если ваш ребенок потерпел в чем-то неудачу, научите его извлекать из этого пользу. Вместо того, чтобы ругать себя: "Я плохо написал контрольную, потому что я глупый и ничего не умею делать и ничего у меня не получается," - он должен реально смотреть на вещи: "Я плохо написал работу, значит, что-то не доучил". Это поможет ему в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.

*Полноценный сон и хорошее питание*

Ваш ребенок должен знать, сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться.

*Избавление от негативных эмоций*

Как помочь ребенку избавиться от постоянных негативных мыслей и ощущений, которые не дают покоя. Можно посоветовать ему завести дневник, в котором он бы описывал свои чувства, тем самым материализуя их на бумагу, освобождаясь от них и понимая то, что за ними стояло.

*Ставьте перед собой цели, но в пределах разумного*

Научите вашего ребенка ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности.

*Приоритеты*

Когда день вашего ребенка представляет собой список дел и никакой свободной минуты, чтобы расслабиться и погонять мяч во дворе, научите его из всей массы выделять самое главное и начинать с него. Иногда все-таки стоит отложить назавтра то, что можно сделать сегодня.

*Физические упражнения*

Спорт укрепляет организм ребенка, делает его более энергичным, выносливым, устойчивым к стрессам. Вы должны приучить вашего ребенка к активным видам деятельности неважно будет ли это бег плавание или просто ходьба. Пусть он выберет сам на свое усмотрение.

**на тему: «Преодолеваем волнение перед экзаменом»**

**педагог-психолог**

**Уртеева Аймани Арбиевна**

****

**2017 г**

**Перед экзаменом:**

* Готовьтесь! Тщательно изучайте материал.
* Не бойтесь приближения экзамена: Рассматривайте экзамен как возможность показать обширность своих знаний и получить вознаграждение за проделанную Вами работу.
* Хорошо выспитесь в ночь перед экзаменом.
* Отведите себе время с запасом, особенно для дел, которые надо выполнить перед экзаменом, и приходите на экзамен незадолго до начала.
* Расслабьтесь перед экзаменом.
* Не старайтесь повторить весь материал в последнюю минуту.
* Не ходите на экзамен с пустым желудком.
* Возьмите конфету или что-нибудь другое, чтобы отвлечься от волнения.

**Во время экзамена:**

* Внимательно прочитайте задание.
* Распределите время на выполнение задания.
* Сядьте удобно.
* Если Вы не знаете ответа, пропустите этот вопрос и приступайте к следующему.
* Если Вы проходите тест-эссе и не можете ответить на весь тест, выберите вопрос и начинайте писать. Это может дать толчок к формированию ответа.
* Не паникуйте, когда ученики начинают сдавать свои работы. Те, кто первым выполнил задание, не получат за это дополнительных очков.

****

**на тему: «Готовимся к экзаменам»**

**педагог-психолог**

**Уртеева Аймани Арбиевна**

****

**2017 г**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

Умение планировать свое время — это одно из самых главных умений. И чем раньше вы научитесь это делать, тем успешнее будет ваш процесс обучения в будущем.

Свои планы лучше разбивать на три типа: долгосрочные, краткосрочные и ближайшие. И главное — заведите ежедневник, куда вы все свои планы будете записывать.

**ВНИМАНИЕ**

Очень часто бывает так, что во время изучения какого-то предмета появляются посторонние мысли, хочется отвлечься и т.д., особенно когда предмет не из любимых. И в этом случае необходимы дополнительные методы, чтобы сконцентрировать внимание, сделать так, чтобы не отвлекаться.

*Что же можно сделать?*

Во-первых, подготовить специально отведенное для учебы место. Там не должно быть ничего лишнего, что могло бы отвлечь внимание (например, фотографии).

Во-вторых, поза должны быть "собранная». Сидеть лучше не в мягком кресле, а на твердом стуле.

В-третьих, можно включить тихую фоновую музыку, заглушающую посторонние звуки, которые могут вас отвлечь. Для лучшего УСВОЕНИЯ материала необходим активный подход к делу. При изучении предмета, при чтении книги подчеркивайте важные места, выписывайте их, конспектируйте. Многие из вас, наверное, при изучении используют карточки со словами. Очень полезный метод. Его можно использовать и для всех прочих предметов, записывая, например, правила русского языка, математические формулы и т.д. Проверено также, что степень усвоения материала повышают групповые занятия.

**МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА**

ПЕРВЫЙ ШАГ — обзор материала: просмотр заголовков и беглое чтение, чтобы представить общее содержание.

ВТОРОЙ ШАГ — к каждой теме (заголовку) сформулировать по одному вопросу.

ТРЕТИЙ ШАГ — читать текст, и по ходу чтения пытаться найти ответы на поставленные вопросы.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ — ответить на эти вопросы. Пятый, заключительный, шаг — повторить материал (останавливаясь подробно на трудных местах).

**ЗАПОМИНАНИЕ**

Чтобы хорошо сдать экзамен, надо много выучить, запомнить. Поэтому запоминание — ключевой момент. А значит, надо научиться хорошо и много запоминать.

***Вот несколько методов для тренировки памяти***

Чтобы запомнить, например, телефонный номер 231-97-75, можно разбить все цифры на группы и придумать для каждой группы простую ассоциацию. Например: 23 — возраст брата, 1977 — год рождения сестры, 5 — месяц ее рождения. Вместо семи единиц информации стало всего три, да и те относятся к семье.

Для запоминания имен новых знакомых можно использовать такой метод: повторять имя вслух (например, часто обращаясь в нему по имени). Известно, что слуховая информация дольше удерживается в памяти, нежели визуальная (правда, это верно не для всех), поэтому для запоминания номера телефона, который вы увидели написанным, повторите его вслух несколько раз.

**ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ**

Вначале о том, что напрямую не связано с предметом и его изучением. Это внешний вид работы при письменном экзамене. Пишите аккуратно и без грамматических ошибок, простым и ясным языком. Хотя это и не самое главное, но при прочих равных условиях это может повысить оценку вашей работы по сравнению с другими.

По возможности попытайтесь максимально приблизить условия при подготовке к экзамену к тем, которые будут во время экзамена. Идеально, если вы будете готовиться в том же кабинете и за тем же столом, где и сдавать экзамен.

Не забывайте делать перерывы. Позанимавшись час-полтора, отдыхайте минут 10. Если вы устали и хотите поспать, то лучше так и сделать. Нечего себя насиловать, тем более, что пользы все равно не будет.

**СДАЧА ЭКЗАМЕНА**

Начните с легких вопросов, а трудные оставьте на потом.

Не тратьте слишком много времени на какой-то один вопрос (иначе на более простые просто времени не хватит).

Постарайтесь распланировать и рассчитать время так, чтобы у вас хватило времени на все вопросы и осталось еще на окончательную проверку. (Это можно сделать заранее - ведь обычно известно, сколько будет вопросов в билете и сколько времени отводится на подготовку.)

Помните - почти все в той или иной степени волнуются перед экзаменом. Если немного, то это даже хорошо - происходит мобилизация организма, он "готов к работе". Но если волнение сильное, то это плохо. У вас все вылетит из головы. В этом случае можно использовать несколько методов совладать со стрессом.

Во-первых, вы можете прокрутить весь экзамен у себя в мозгу. Вот вы успокоились, входите в класс, там вы в спокойном состоянии отвечаете на все вопросы. "Прожив" это в голове, во время настоящего экзамена вы будете чувствовать себя значительно спокойнее и увереннее.

Во-вторых, учите больше, чем требуется, и дольше, чем вам кажется необходимым. У вас должен остаться некоторый запас, который на экзамене поможет легче вспомнить материал и почувствовать больше уверенности в себе.

В-третьих, вы можете успокоиться непосредственно перед входом в аудиторию. Прекратите волнительные панические разговоры с товарищами и вспомните и воспроизведите в мозгу что-то приятное и спокойное, не относящееся к экзамену.

**И помните:**

- Из всего времени, выделяемого на экзамене, половина должна остаться на проверку и переписывание.

- Черновик - очень важный документ, потому что если преподаватель будет затрудняться с выставлением оценки, он обратится в первую очередь к черновику.

**Рекомендации родителям**

**на тему: «Поддержим наших детей во время экзаменов»**

**педагог-психолог**

**Уртеева Аймани Арбиевна**

****

**2017 г**

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться». Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Не критикуйте ребенка после экзамена.

Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

**на тему: «Как правильно подготовиться к экзаменам»**

**педагог-психолог**

**Уртеева Аймани Арбиевна**

****

**2017 г**

Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план.

Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.

Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, - это опорные пункты ответа.

В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге.

Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто расскажите маме, другу - любому, кто захочет слушать, причем старайтесь это делать так, как требуется на экзаменах. Очень хорошо записывать ответ на магнитофон, а потом послушать себя как бы со стороны.

Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на наиболее трудные вопросы рассказать перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица.

Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, не спешите впадать в депрессию, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее. Не: "Ой, мамочки, я ничего не знаю" или "Я все равно ничего не успею, так не лучше ли все это бросить", а отделив легкие или сравнительно легкие для вас вопросы и темы от тех, на которые вы смотрите, как на китайскую грамоту. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между знаемым и незнаемым.

Главное, никогда не надо стараться выучить весь учебник наизусть, а надо всегда помнить, что ваша задача не вызубрить, а понять. Поэтому, отбросьте в сторону свой стресс и концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

Обязательно решайте задачи (по математике, физике), разбирайте предложения, слова (по русскому языку) - научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действии и рассуждении.

За несколько дней до экзамена, обязательно "проиграйте" мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку, комиссию, свой ответ.

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом так, как будто отвечаете комиссии на экзамене. Не повторяйте билеты по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать - этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение. При рассказе пользуйтесь записанным планом - на экзамене можно пользоваться записями, сделанными при подготовке к ответу. Следите при этом за своей позой, жестами, мимикой, голосом. Знайте, что ваша речь, весь ваш вид должны выражать уверенность в себе и своих знаниях. Известно, что голос, поза, жестикуляция не только "выдают" состояние человека, но по принципу обратной связи способны влиять на него, т. е., приняв уверенную позу, начиная говорить спокойным и уверенным голосом, вы в действительности становитесь спокойнее и увереннее в себе.

****

**Рекомендации обучающимся**

**на тему: «Учимся сдавать экзамены!»**

**педагог-психолог**

**Уртеева Аймани Арбиевна**

**2017 г**

**ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА**

Взяв билет, прочитав задание на доске, познакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с того вопроса, который пусть не намного, но легче для вас. Напишите примерный план ответа. Пишите даже то, что сначала может показаться вам не нужным, это поможет вам в процессе письма вспомнить еще какие-нибудь факты.

Если есть возможность прикрепите листок со своим планом к листу к экзаменационным вопросами, и экзаменатор увидит, что вы написали план ответа. Если возможно, сформулируйте короткий ответ на все вопросы в первом же предложении первого параграфа.

Таким образом, вы дадите экзаменатору возможность понять, что смысл вопроса вы уяснили и вы имеете правильное представление о предмете. Когда вы ведете речь о каких-то гипотезах или включаете в свой ответ даты тех или иных событий, подчеркните их: знание дат сразу бросаются в глаза экзаменатору. Убедитесь, что в готовом ответе есть вступление, основная и заключительная части.

Если внезапно оказывается, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень мало, не бросайтесь в панику, а сразу начинайте записывать все, что вы когда либо слышали по этому вопросу. Когда вы почти закончили отвечать и тут, наконец, вспомнили про то, что хотели рассказать, ничего страшного. Закончите говорить то, что говорили, а потом расскажите то, что пропустили. Не в коем случае не прерывайте ответ.

Сконцентрируйте внимание на ответе. Отвечайте коротко и ясною

Если вы оговорились, и все начали смеяться – не переживайте, это может случиться с каждым. По смейтесь вместе со всеми и все. Если оговорку никто кроме вас не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не случилось.

Если вам задают дополнительный вопрос, не пугайтесь, не спишите с ответом. Прежде, чем говорить, сформулируете ответ в мыслях.