**Сценарий**

**Единый родительский урок на тему:**

**«Профилактика экзаменационной тревожности»**

Дата проведения: 16 мая 2018 года

Время проведения: 60 минут

Целевая аудитория: родители учащихся средних общеобразовательных учреждений 9,11 классы, *педагогический состав социально - реабилитационных центров для несовершеннолетних.*

*Цель родительского собрания*: информирование родителей по психологической подготовке обучающихся к единому государственному экзамену.

*Задачи:*

* Расширить знания родителей о психологических особенностях детей старшего школьного возраста;
* Ознакомить родителей с понятием «экзаменационная тревожность» и с основными трудностями учащихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ;
* Предоставить психологические рекомендации родителям для поддержки детей в период подготовки к экзаменам.

*План проведения:*

1. Открытие мероприятия – 2 минуты.
2. Информационный блок: психологические особенности детей старшего школьного возраста - 10 минут.
3. Информационный блок: Профилактика экзаменационной тревожности – 13 минут.
4. Информационный блок: Как помочь детям подготовиться к экзаменам. Советы и рекомендации для родителей – 15 минут.
5. Информационный блок: Психологические рекомендации выпускникам по поведению перед экзаменом, во время и после экзамена – 15 минут.
6. Демонстрация ролика – 5 минут.
7. Обеспечение наглядным информационно – методическим материалом – 2 минуты.

***Ход Родительского урока***

***Слайдовая презентация***

***«Профилактика экзаменационной тревожности»***

1. ***(Слайд № 1,2)*** *Открытие Родительского урока.*

Приветствие родителей. Обсуждаемые вопросы

***(Слайд № 3) Психологические особенности детей старшего школьного возраста***

Старший школьный возраст или ранняя юность охватывает возрастной период с 15 до 17 лет. Именно на него приходится окончание полового созревания человека, интенсивные умственные нагрузки и выбор дальнейшего жизненного пути

Человек в 15-17 лет – это уже не ребёнок, но ещё не взрослый. Юноши и девушки, достигшие этого возраста, переживают сложный период своего развития, на который существенное влияние оказывают возрастные особенности старшего школьного возраста. Вчерашние неуклюжие и угловатые подростки постепенно превращаются во взрослых по внешним признакам людей. Физиологические и гормональные изменения организма влекут за собой переоценку таких понятий как любовь и дружба. Общие интересы уже не являются основой товарищества между старшеклассниками, им на смену приходят общие убеждения и взгляды на жизнь. На первый план в общении выходят верность, готовность прийти на помощь другу, возможность поделиться с ним самым сокровенным. Дружба между девушкой и парнем нередко перерастает во взаимные чувства.

В старшем школьном возрасте большинство девушек и юношей начинают более осознанно относиться к учёбе. Старшеклассников в этот возрастной период можно условно разделить на 2 основные группы: те, кто начинает интенсивно изучать предметы, которые им в дальнейшем понадобятся для поступления в вуз и те, кто учится равномерно, не показывая своего предпочтения перед какой-либо одной наукой. Такое разное отношение к учебному процессу можно объяснить мотивацией школьников старших классов. Если ученик уже точно знает, куда будет поступать после школы, и какую профессию выберет, он всё своё свободное время тратит на изучение наук, которые ему понадобятся в будущем. Такие старшеклассники дополнительно занимаются с репетиторами, посещают лекции, записываются на специализированные курсы. Если же ученик старших классов всё ещё находится в раздумье по поводу выбора своего дальнейшего пути, он не стремится углублённо изучать какой-либо предмет и распределяет свои интерес равномерно.

Если учащийся средних классов может позволить себе помечтать и представить себя представителем любой профессии, то старшеклассник уже чётко осознаёт свои способности и наклонности, отдаёт себе отчёт по поводу состояния своего здоровья, перспективы будущей профессии. Эти объективные факторы он берёт во внимание при выборе своей будущей специальности. Часто на профессиональную ориентацию школьника огромное влияние оказывают его родители, которые берут на себя ответственность за выбор его будущей профессии. Игнорирование взрослыми профессиональных интересов сына или дочери нередко приводит к непониманию между поколениями.

Перечисляя психологические особенности старшего школьного возраста, нельзя не упомянуть о становлении собственного мировоззрения юношей и девушек, на которое значительное действие оказывает как учебная деятельность, так и окружающее общество. На формирование их личности влияют исторические деятели, герои прочитанных книг. У учеников старших классов уже сложилось теоретическое и логическое мышление, сформирована самостоятельность, приближается период социальной зрелости. Но старшеклассник всё ещё стремится отвечать ожиданиям своих друзей, поэтому всячески старается следить за своим внешним видом и поведением. Для него очень важно то, что думают о нём окружающие. Любое несоответствие надеждам товарищей, родителей и учителей способно вызвать у старшеклассника неуверенность в собственных силах и даже депрессию. Особенности старших школьников очень явно проявляются в их эмоциональной сфере. Им свойственна излишняя чувствительность и ранимость, повышенные требования к своему внешнему виду и способностям. Однако к моменту окончания школы старшеклассники умеют хорошо скрывать собственные эмоции, они способны к более серьёзным и глубоким чувствам. В этот период у школьников отлично проявляются коммуникабельные способности, стремление к самоконтролю, уравновешенность. Многие старшие школьники, возраст которых уже вполне соответствует взрослому, продолжают находиться в зависимости от учителей и родителей, что способно спровоцировать серьёзные межличностные конфликты. Достигший физической и интеллектуальной зрелости старшеклассник, продолжает, по-прежнему, находиться на материальном содержании у родителей. Его права строго ограничены, проявление какой-либо инициативы пресекается школьными и домашними порядками, а деятельность контролируется. По сути, он продолжает оставаться тем же ребёнком, что и ученик средних классов. Такое затягивание детства нередко выливается в трудности во взаимопонимании со старшим поколением. В результате такой позиции у школьника возникает пассивность, безынициативность, боязнь ответственности, равнодушное отношение к учёбе, потребительство, жестокость. Чтобы этого избежать, родителям и педагогам следует давать возможность старшекласснику проявлять инициативу и всячески поддерживать их начинания.

Ранняя юность – очень сложный этап в развитии человека. Психология старшего школьника полна противоречий. Старшеклассники находятся на пороге взрослой жизни, и в этом возрасте им как никогда нужна поддержка родителей и педагогов.

***Профилактика экзаменационной тревожности***

***(Слайд 4)*** Единый государственный экзамен – новая реальность в нашем образовательном пространстве. И если сегодня проблема методического сопровождения предметной подготовки к ЕГЭ решена достаточно хорошо, то проблема психологического сопровождения выпускников менее раскрыта. Хотя очевидно, что в этой ситуации школьник более чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов.

Проблема экзаменационного стресса ежегодно затрагивает сотни тысяч школьников нашей страны. Очень часто именно экзамен становится психотравмирующим фактором, вызывающим психическое напряжение у учащихся средней школы. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы школьников.

Почему дети так волнуются? Возможно

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.

- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.

- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.

- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.

- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние выпускника.

***(Слайд 5)*** Накануне ЕГЭ, мы предлагаем обсудить с выпускниками следующие вопросы:

1. «Отличия ЕГЭ от традиционного экзамена».
2. Плюсы и минусы ЕГЭ.
3. «Что может дать мне ЕГЭ?». Школьникам важно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?
4. «Чего я хочу достичь?»
5. Какие трудности, могут возникнуть при подготовке к ЕГЭ.
6. Какие трудности могут возникнуть во время сдачи ЕГЭ?

***(Слайд 6) «Трудности при подготовке к ЕГЭ»***

Трудности бывают: процессуальные, личностные, познавательные. *Процессуальные трудности* могут быть связаны с недостаточным знакомством с процедурой проведения экзамена; незнакомым местом, незнакомыми взрослыми.

*Личностные трудности* обусловлены личностными особенностями, неадекватной самооценкой, убеждениями и предрассудками, связанными с ЕГЭ.

*Познавательные трудности могут свидетельствовать* о недостаточном объеме знаний; недостаточной сформированности навыков работы с тестовыми заданиями; неспособности гибко оперировать системой учебных понятий предмета; неумении оперировать учебным материалом. Важно обратить внимание педагогов на то, что это результат всего периода обучения в школе!

***(Слайд 7) «Зачем нужны индивидуальные стратегии»***

Сдающий экзамен выпускник, может сам определять стратегию своих действий, выбирать задания в соответствии со своим уровнем притязаний. Необходимо принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым. Например, для одного «сдать успешно» - означает получить «3», для другого – «4», для третьего – набрать минимум 75 баллов (поскольку в его вуз объявили именно такой проходной балл), а для кого-то минимум 91 или 99 баллов. Таким образом, имеет значение не только уровень подготовки, но и уровень притязаний. Поэтому принципиальны многочисленные пробы, по результатам которых корректируется исходная цель.

Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии – например, во что бы то ни стало решить задание группы С, не доделав задания группы А. Для того чтобы успешно справиться с заданиями ЕГЭ, необходимо грамотно распределить время в соответствии с выбранной стратегией и сложностью каждого задания (решить, сколько времени отвести на задания каждой группы, чтобы получить желаемое количество баллов). Неумение выпускника планировать время приводит к тому, что у него возникает страх не успеть, а это, в свою очередь, способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результат.

Таким образом, мы рекомендуем:

- проговорить с ребенком, на какую оценку он претендует, помочь ему разработать стратегию действий;

- помочь каждому ребенку осознать особенности своего способа учебной деятельности и свои личностные особенности.

***(Слайд 8) Упражнение и приемы совладания с экзаменационной тревожностью***

*Упражнение «Ассоциации»*

Участники получают инструкцию: «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен…»

*Упражнение «Самое трудное»*

Ведущий. Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене – это…» и бросить мяч любому человеку.

*Упражнение «Правильное дыхание»*

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция. Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, затем также на четыре счета дыхание задерживается, а на четыре счета делается выдох.

Анализ. Как меняется ваше состояние? Расскажите о вашем состоянии.

*Игра «Стряхни неприятный груз»*

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция. Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, нехорошие мысли – слетает с вас как с «гуся вода». Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее.

Анализ. Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

*Упражнение «Мои ресурсы»*

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Инструкция. Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа. «Чем это может помочь мне на экзамене». Напротив, каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения.

***(Слайд 9) Приемы совладания с экзаменационной тревожностью***

1. *Приспособление к окружающей среде.* Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги – члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.
2. *Переименование.* Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».
3. *Разговор с самим собой.* Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самим собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить ребенка, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для него лично и как их облегчить?
4. *Систематическая десенситизация.* Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенку представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. *Например,*

*-* Встать утром и выслушать мамины указания.

*-* Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.

*-* Поездка на место проведения экзамена.

*-* Рассаживание по местам.

*-* Получение тестовых бланков.

*-* Заполнение бланков – титульных листов.

*-* Решение заданий…

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

***(Слайд 10) Психологические рекомендации родителям***

*Роль родителей - помощь в подготовке к экзаменам:*

* 1. Создание благоприятных условий (режим питания, режим дня)
  2. Психологическая поддержка (положительная мотивация, снятие тревожности)
  3. Контроль

***(Слайд 11)*** *Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:*

• Забыть о прошлых неудачах ребенка;

• Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

• Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам

Существуют слова, которые поддерживают детей, например, «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1.Опираться на сильные стороны ребенка;

2.Избегать подчеркивания промахов ребенка;

3.Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;

4.Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;

5.Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;

6.Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

***(Слайд 12) Как помочь детям подготовиться к экзаменам***

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

*Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.*

*Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.*

***(Слайд 13)***- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Исключите из питания стимуляторы (кофе, крепкий чай, энергетики)

***(Слайд 14)* -** Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. 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

- Используйте фразы – поддержки:

«Ты у меня самый лучший», «Я всегда буду тебя любить, независимо от результата экзамена»

- Не критикуйте ребенка после экзамена.

***(Слайд 15) «Поддержки - ловушки»***

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче   экзамена.

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

***(Слайд16)*** Поддержка и похвала – то, в чем особенно нуждаются выпускники в экзаменационную и постэкзаменационную пору.

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

***(Слайд 17) Четыре основных этапа подготовки***

В подготовке к ЕГЭ и ОГЭ следует выделить четыре основных этапа:

* *психологические рекомендации выпускникам по поведению перед экзаменом (за несколько месяцев),*
* *психологические рекомендации по поведению накануне экзамена,*
* *психологические рекомендации во время проведения экзамена.*
* *психологические рекомендации по поведению после экзамена (в ожидании результатов)*

***(Слайд 18) Психологические рекомендации выпускникам по поведению перед экзаменом (за несколько месяцев)***

• 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.

• Начни с самого трудного, с того раздела, который дается сложнее. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

• Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

• 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 потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

• Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

***(Слайд 19) Психологические рекомендации по поведению накануне экзамена***

*Накануне вечером собрать все необходимые для экзамена вещи.* Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не 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.

*Уделить время на полноценный сон, чтобы утром встать отдохнувшим, полным сил и энергии*

*Приготовить правильный завтрак.*

*В день экзамена стоит позавтракать – не плотно, но так, чтобы не задумываться о еде прямо во время ответов на вопросы*

***(Слайд 20) Психологические рекомендации выпускникам***

***во время проведения экзамена.***

- *Торопись, не спеша!* Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

*Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.* Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- *Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.* Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- *Читай задание до конца!* Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

- *Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.* Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

- *Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.* Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

***(Слайд 21) Психологические рекомендации выпускникам***

***по поведению во время экзамена***

- *Запланируй два круга!* Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

- *Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки.*

- Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

- *Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это очень сложно.* Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

***(Слайд 22) Психологические рекомендации по поведению после экзамена (в ожидании результатов)***

З*анятия творчеством:* рисование, игра на музыкальных инструментах, пение, эффективно помогают бороться со стрессовым состоянием.

Одним из способов избавиться от стресса является *физическая активность.* Спорт стимулирует выработку эндорфинов, которые помогают человеку чувствовать себя лучше.

*Сон*- одна из самых важных функций организма. Он дает организму возможность отдыха, который необходим для восстановления сил и работоспособности.

Полноценный здоровый сон оказывает очень положительное влияние на здоровье человека, красоту внешнего вида и даже на молодость.

Полноценный сон восстанавливает нервную систему, нормализует давление, гормональный баланс, уровень сахара в крови, укрепляет иммунитет.

Человек, не пренебрегающий сном - более устойчив к стрессам, болезням, депрессиям, менее рассеян, а также выглядит свежо и привлекательно и в хорошем настроении.

*Позитивно окрашенное общение.* Возникновение чувства тревоги зачастую толкают юношу на затворничество. Желание уединиться и отделиться от окружающего мира, в частности от ближайшего окружения – все это порождение депрессии. При попадании в подобную ситуацию наилучшим вариантом снятия психологического стресса и избавления от таких гнетущих чувств является налаживание социальных контактов. Обратившись к друзьям и членам семьи, рассказав им о своих проблемах и получив поддержку со стороны окружающих, человек перестает чувствовать себя одиноким, отвлекается и менее болезненно реагирует на стрессовые ситуации.

***Демонстрация видеофильма «Мы сдадим»***

***(Слайд 23) Желаем*** *Вам быть успешными родителями!!!*