**ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ!!!**

 **«КАК УСПОКОИТЬ РЕБЕНКА ПЕРЕД**

 **ЦЕНТРАЛИЗОВАННЫМ ТЕСТИРОВАНИЕМ?»**

 Самое главное, чтобы школьник сумел взять под контроль свою тревогу. Ведь именно беспокойство снижает внимание, заставляет делать глупые ошибки. Поэтому в день Х за завтраком сажаете чадо напротив и говорите: «Ты много готовился, учил материал. Так что теперь самое главное - сохранить спокойствие. Для этого не спеши. Войдя в класс, сначала осмотрись, где сидят другие ученики, где преподаватели. Выбери удобное место. Глубоко вдохни и выдохни. Тогда ты сможешь сосредоточиться на задании и не отвлекаться больше на изучение обстановки. Расположись удобно.

Пора начинать. Прочитай внимательно все задания. Еще раз глубоко вдохни-выдохни. Теперь можно приступать к тесту. Ты решал такие задания много раз на уроках и дома. Начинай с вопросов, в ответах на которые ты уверен. Знания будут сами всплывать в твоей голове. Спорные и каверзные задания сделаешь во вторую очередь.

Ну все. Теперь ты полностью готов!»

Кстати, помните: если вы будете нервничать, школьнику успокоиться будет значительно сложнее. Так что в день экзамена, во что бы то ни стало, держите себя в руках.

**«УЛУЧШЕНИЕ И СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПУСКНЫМ ЭКЗАМЕНАМ И ЦТ»**

Для улучшения эмоционального состояния школьников, сдающих экзамены, в том числе и ЦТ, снятия у них агрессивности, конфликтности поведения, формирования сугубо оптимистического восприятия будущего, следует соблюдать некоторые общие правила стабилизации эмоционального состояния. Примерный перечень таких правил выглядит следующим образом: Так как подготовка и сдача выпускных экзаменов, ЦТ требуют концентрации всех усилий школьников на достижение хороших итоговых результатов в своей учебной деятельности за весь период обучения в школе, смекалки и ясности мысли, то в первую очередь необходимо продумать все элементы режима дня и строго их выполнять. Это во многом определит степень физического и психического состояния детей на весь период подготовки и сдачи выпускных экзаменов, ЦТ.

Родителям следует уточнить у школьного психолога или самим найти сведения по аутотренингу на расслабление и сброс напряжения. Следует так же помочь ребѐнку овладеть навыками выполнения этих упражнений перед возникновением сложных, а возможно и критических жизненных ситуаций. Самый простой способ саморегуляции эмоционального состояния, позволяющий практически сразу же успокоится и в дальнейшем «мыслить здраво» - это просто спокойно посчитать до десяти перед началом любых своих действий.

Немного более сложным является способ вытеснения неприятных эмоций с последующей заменой их на приятные. Следует научить детей возможности усилием воли переключать внимание и мышление на предметы или действия, вызывающие у них исключительно положительные эмоции.

Великий К. С. Станиславский утверждал, что приказывать чувствам невозможно, но «вынимать» их и заменять на новые, вполне допустимо, а бывает и необходимо.

Однако самым лучшим отдыхом для нервной системы является – сон. При подготовке и даже при сдаче экзаменов полезен отдых в конце каждого часа работы на 2…3 минуты - расслабление и лѐгкая полудрѐма. А ещѐ лучше, если в середине рабочего дня у Вашего ребѐнка будет возможность кратковременного дневного сна продолжительностью от 5-ти до 30-ти минут.

Это гораздо лучше «бодрящей» чашечки кофе. Эффект дневного сна просто поразителен.