***Принципы отношений родителей с детьми***

Я хочу, чтобы меня любили. Поэтому я буду открыт моим детям.

Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства. Поэтому я буду с удовольствием учиться у детей.

Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий. Поэтому я объединю свои усилия с усилиями ребенка.

Я люблю, чтобы меня принимали таким, каков я есть. Поэтому я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.

Я - единственный, кто может прожить мою жизнь. Поэтому я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребенка.

Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя. Поэтому я буду признавать и подтверждать чувство самостоятельности ребенка.

Я чувствую страх, когда я беззащитен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру ребенка с добротой, лаской, нежностью.

Я не могу полностью оградить ребенка от страха, боли, разочарования и стрессов. Поэтому я буду стараться смягчать удары.

***Правила общения***

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не самим ребенком.

Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они ни были.

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перейдет в неприятие его.

Покажите ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы, возможно, думаете, но не говорите.

Признайте ребенка здесь и сейчас, на основе настоящих событий.

Сохраняйте дружелюбный тон!

***Как поддержать самоценность ребенка***

Безусловно принимайте ребенка.

Активно и заинтересованно выслушивайте рассказы о его переживаниях и потребностях.

Чаще бывайте с ребенком (играйте, читайте, гуляйте и т.п.)

Не вмешивайтесь в те его занятия, с которыми он справляется сам.

Помогайте, когда он просит.

Поддерживайте каждый успех.

Делитесь своими чувствами, проявляя доверие к ребенку.

Конструктивно решайте конфликты.

Используйте в повседневном общении приветливые фразы, ласковые слова.

Обнимайте ребенка не менее четырех раз в день.

***Как научить детей общаться***

Счастье очень во многом зависит от умения ладить с другими людьми. Поэтому одна из главных задач родителей - помочь детям в развитии социальных навыков. Вам просто необходимо научить своего ребенка устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми.

Социальный успех определяется рядом условий:

*Личная привлекательность*. Важно объяснить как можно раньше ребенку, что человеческая привлекательность - это гораздо больше, чем природная красота. Даже самые некрасивые люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств: аккуратность и чистоплотность, хорошие манеры, овладение каким-либо умением.

*Навыки общения.* Как можно чаще разговаривайте с детьми. Если дети в таких беседах научатся выражать свои мысли и чувства, обсуждать самые разнообразные вопросы, для них не составят труда непринужденные разговоры с другими людьми. Одно из важнейших условий для развития у ребенка навыков межличностного общения - обширная и многообразная практика.

*Помогите ребенку стать хорошим другом.* Ваш ребенок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым, уметь дарить любовь и теплоту, быть надежным другом, уметь откликаться на чужую беду.

*В детстве важнейшим состоянием ребенка является ощущение своей защищенности.* Для этого родители должны помочь ему вырабатывать положительную самооценку.

*Верьте в своих детей.* Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых ваши дети выбрали в друзья, даже если вы не одобряете их выбор.

***Как помочь детям с нарушениями в общении***

*Агрессивный ребенок.* Попытайтесь понять, что стоит за агрессивным поведением. Существует разница между агрессивностью и самоутверждением. Очень важно донести эту разницу до детей. Научите детей вежливо просить то, что они хотят, цените их мнение. Покажите им, как получить желаемое, не расстраивая других. Научите детей управлять своими чувствами и адекватно выражать свои переживания.

*Лживый ребенок.* Многие дети лгут, чтобы избавить себя от осуждения и критики. Помогите детям усвоить, что можно говорить правду, не опасаясь последствий. Они должны быть уверены, что родители рассеют их страхи, растолкуют ошибочность их представлений и помогут им преодолеть все это.

*Вызывающее поведение ребенка.* Обратите внимание на свое поведение. Сколько из того, что вы говорите, относится непосредственно к делам? Может быть, вы просто ворчите, придираетесь, выкрикиваете команды? Позвольте вашему ребенку действовать самостоятельно там, где это возможно. Дети должны понять, что, когда друг к другу относятся с уважением, сотрудничество лучше, чем противостояние.

*Драчливый ребенок.* Объясните детям, что для решения их проблем есть и другие пути. Покажите им мирные способы разрешения конфликтов.

*Застенчивые дети.* Поговорите с вашими детьми и постарайтесь проникнуть в их внутренний мир, чтобы выяснить, не является ли стеснительность проблемой для них. Спросите, как вы можете им помочь чувствовать себя более удобно в обществе других людей. Не пытайтесь втянуть детей в ситуации, к которым они не готовы. Помогите им, делая маленькие шаги, преодолевать свою застенчивость. Не позволяйте детям из-за стеснительности отказываться от выполнения необходимых дел.

*Истерические проявления.* Один из лучших способов реакции на вспышки раздражения - просто не обращать на них внимания, стойте спокойно и ждите, пока не пройдет. В спокойном состоянии научите ребенка другим образом справляться со своими чувствами - выражать чувства словами. Дети должны уяснить, что вспышками раздражения они не добьются желаемого, что существуют другие, более пригодные пути.

*Надоедливые дети.* Дети, которые требуют постоянного внимания, часто неуверенны в себе. Договоритесь об особом времени, когда вы можете побыть вдвоем, дайте ему понять, что вы его любите и верите в то, что он может выполнять работу самостоятельно. Объясните детям, что ваше время принадлежит не только им. Научите их уважать чужие чувства и желания.

*Непослушные дети.* Научите детей самодисциплине, ответственности, сотрудничеству, умению решать проблемы, уважению к себе и другим.

***Психотерапия неуспеваемости***

*Правило первое: не бей лежачего.* «Двойка» - достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Оценку своих знаний ребенок уже получил, и дома от своих родителей он ждет спокойной помощи, а не новых попреков.

*Правило второе: не более одного недостатка в минуту*. Чтобы избавить ребенка от недостатков, замечайте не более одного в минуту. Знайте меру. Иначе ваш ребенок просто «отключится», перестанет реагировать на такие речи, станет нечувствителен к вашим оценкам. Конечно, это очень трудно, но по возможности выберите из множества недостатков ребенка тот, который сейчас для вас особенно непереносим, который вы хотите ликвидировать в первую очередь, и говорите только о нем. Остальное же будет преодолено позже либо просто окажется несущественным.

*Правило третье: за двумя зайцами погонишься...* Посоветуйтесь с ребенком и начните с ликвидации тех учебных трудностей, которые наиболее значимы для него самого. Здесь вы скорее встретите понимание и единодушие. Если вас обоих беспокоит прежде всего скорость чтения, не требуйте от ребенка одновременно и выразительности, и пересказа.

*Правило четвертое: хвалить - исполнителя, критиковать - исполнение.* Оценка должна иметь точный адрес. Ребенок обычно считает, что оценивают всю его личность. В ваших силах помочь ему отделить оценку его личности от оценки его работы. Адресовать к личности надо похвалу. Положительная оценка должна относиться к человеку, который стал чуточку более знающим и умелым. Если благодаря такой вашей похвале, ребенок начнет уважать себя за эти качества, то вы заложите еще одно важнейшее основание желания учиться. Но при такой персональной похвале критика должна быть возможно более безличной: «Такие задачи надо решать не в одно действие, а в два». Эта форма отрицательных оценок стимулирует исправление ошибок, но не сказывается отрицательно на отношении ребенка к знаниям, его вере в успех.

*Правило пятое: оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребенка с его собственными вчерашними неудачами.* Не надо сравнивать достижения ребенка с государственными нормами оценивания или с успехами соседского ребенка. Ведь даже самый малый успех ребенка - это реальный успех, победа над собой, и она должна быть замечена и оценена по заслугам.

*Правило шестое: не скупитесь на похвалу.* Нет такого двоечника, которого не за что было бы похвалить. Выделите из потока неудач крошечный островок, соломинку успеха, и у ребенка возникнет плацдарм, с которого можно вести наступление на незнание и неумение. Ведь родительские: «Не сделал, не старался, не учил» порождают эхо: «Не хочу, не могу, не буду!»

*Правило седьмое: техника оценочной безопасности.* Оценивать детский труд надо очень дробно, дифференцированно. Здесь не годится глобальная оценка, в которой соединены плоды очень разных усилий ребенка и правильность вычислений, и умение решать задачи определенного типа, и грамотность записи, и внешний вид работы. При дифференцированной оценке у ребенка нет ни иллюзии полного успеха, ни ощущения полной неудачи. Возникает самая деловая мотивация учения: «Еще не знаю, но могу и хочу знать».

*Правило восьмое: ставьте перед ребенком предельно конкретные и реальные цели.* Тогда он попытается их достигнуть. Не искушайте ребенка невыполнимыми целями, не толкайте его на путь заведомого вранья. Если он сделал в диктанте девять ошибок, не берите с него обещания постараться в следующий раз написать без ошибок. Договоритесь, что их будет не более семи, и радуйтесь вместе с ребенком, если это будет достигнуто.

*Правило девятое: ребенок должен быть не объектом, а соучастником оценки.* Ребенка следует учить самостоятельно оценивать свои достижения. Умение себя оценивать является необходимым компонентом умения учиться - главным средством преодоления учебных трудностей. Приучение к самооценке начните с ее дифференциации. Самооценка ребенка, воспитанного на принципах безболезненного (дифференцированного) оценивания, сделает его относительно защищенным от сурового несовершенства школьной отметочной системы. Отдельной отметки заслуживает красота, скорость выполнения, ошибки на «невнимание» и ошибки «на правила» и то, что ребенок сел за уроки вовремя и без напоминаний.

*Правило десятое: оценка должна выражаться в каких-либо зримых знаках.* Очень важно, чтобы оценка выражалась не только на словах, но была материализована в каких-либо зримых знаках. Для этого используйте «линеечки», графики, таблицы и т. д., которые помогут наглядно сравнить вчерашние и сегодняшние достижения ребенка.

***Рекомендации родителям по подготовке домашних заданий.***

1. Особую важность имеет твердо установленное время начала занятий. Благодаря этому вырабатывается привычка, к назначенному часу появляется психологическая готовность и предрасположение к умственной работе, даже теряется интерес к игре, прогулке.

При установке часа начала занятий необходимо определить разумное соотношение времени, отводимого на уроки, прогулки, домашние обязанности, чтобы одно не шло в ущерб другому.

2. Необходимо постоянное место для занятий, где все необходимые предметы находятся под рукой. Так вырабатывается привычка к внутренней мобилизации с момента начала занятий и до тех пор, пока не выработалось умение управлять своим поведением, рабочее место должно быть только местом для занятий (ни игр, ни картинок, ни игрушек, ни посторонних книг, ни цветных карандашей и фломастеров, если они не нужны для текущей работы).

Если нет возможности выделить постоянное отдельное место, то в определенный час должно быть безусловно выделено, освобождено место для занятий.

3. Важное правило - начинать работу немедленно. Чем дольше оттягивается начало работы, тем большее усилие потребуется, чтобы заставить себя приступить к ней. У человека, который систематически начинает работу без промедления, период «втягивания» в работу короткий, дело идет быстрее и эффективнее, а учеба становится источником не только напряженного труда, но и источником удовлетворения.

4. Необходимо наличие перерывов в работе. Нужны единство школьного и домашнего учебного режима, профилактика перегрузок.

5. Работа должна идти в хорошем темпе - от 1 часа в младших классах и до 4-5 часов у старшеклассников.

6. Нельзя, чтобы у школьника не было других обязанностей, кроме учебы: человек, который в течение дня должен сделать много дел, привыкает ценить время, планировать работу, приступать к ней без проволочек.

Приучение ребенка к правильному режиму должно сочетаться с вашей самодисциплиной, уважением к ребенку, доброжелательностью, заинтересованностью, разумной требовательностью.

***Как привить интерес к чтению?***

Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным и т.п.

По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории. Развлекайте себя сами вместо того, чтобы смотреть телевизор. Поощряйте дружбу ребенка с детьми, которые любят читать.

Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарков.

Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы (в библиотеке, книжном магазине и т.п.).

Почаще спрашивайте мнение детей о книгах, которые они читают.

Поощряйте чтение любых материалов периодической печати: даже гороскопов, комиксов, обзоров телесериалов - пусть дети больше читают.

На видном месте дома повесьте список, где будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок).

В доме должна быть детская библиотечка.

Выделите дома специальное место для чтения (укромный уголок с полками и т.п.).

Разгадывайте с детьми кроссворды и дарите их им.

Собирайте книги на темы, которые вдохновят детей еще что-то прочитать об этом (например, книги о динозаврах или космических путешествиях).

Детям лучше читать короткие рассказы, а не большие произведения: тогда у них появляется ощущение законченности и удовлетворения.

Предложите детям до или после просмотра фильма прочитать книгу, по которой поставлен фильм.

Поощряйте чтение детей вслух, когда это только возможно, чтобы развить их навык и уверенность в себе.

***Чему необходимо научить ребенка?***

*Любить себя.* Любовь к себе - наиболее фундаментальная и существенная из всех способностей. Пока ребенок не будет ценить собственную жизнь, он не станет деятельным, а значит, не сможет реализовать себя.

*Интерпретировать поведение.* Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Если ребенок научился понимать и объяснять поведение людей, он не будет склонен огорчаться в подобных ситуациях. Например, учительница накричала на него. Он может подумать о том, что у нее сегодня сдали нервы, она очень устала, в классе много шалунов, которые ей мешают.

Ребенка надо учить объяснять собственное поведение. Он сможет объяснить, как он вел себя на уроке, хорошо это или плохо, почему это с ним случилось и что при этом чувствует. Тогда он лучше сможет понять, чего от него хотят, что он делает не так и почему с ним это случается.

*Общаться с* *помощью слов.* Ребенок, который может объяснить, что с ним происходит, словами, помогает другим лучше понять себя и этим снимает многие проблемы и неприятности. Вот он, как кажется учителю, заупрямился, не стал отвечать и весь день ничего не делал. Учителю не будет так казаться, если ребенок просто скажет, что сначала он очень испугался, потому что его никогда не спрашивали первым, а потом огорчился, что ему поставили двойку, и весь день было так обидно, что знал стихотворение и не ответил, что хотелось плакать.

*Понимать различия между мыслями и действиями.* Ребенок не может чувствовать одно, думать о другом, а действовать в третьем. У него детская, чистая коммуникация. Если он о чем-то переживает, надо научить его говорить о своих чувствах, а не переводить их в постоянные мысли, которых он боится или стесняется. Тогда его душевная боль проходит, и детское сознание может воспринимать учебную или другую задачу, которую он реализует в действии. По­этому рекомендуется помогать ребенку отреагировать свои негативные эмоции через рассказ, игру, драматизацию, рисунок, пантомиму: «Нарисуй, покажи, расскажи, проиграй, что тебя сейчас тревожит, а потом мы начнем с тобой делать уроки!»

*Интересоваться и задавать вопросы.* Все разговоры о подготовке детей к школе, интересе к учению, познавательных способностях окажутся излишними, если мы перестанем интересоваться и реагировать на замечательные вопросы, которые дети задают себе и окружающим: «Почему солнце не падает с неба?», «Почему рыба не захлебывается в воде?», «Почему люди стареют?»...

Если мы хотим поддерживать инстинкт любознательности, мы должны убедиться, что уже к пяти годам ребенок упивается своими вопросами и знает, что есть способы, как найти на них ответы. Детей надо учить самих вылавливать ответы на вопросы, помогать искать и находить их.

*Понимать, что на сложные вопросы нет простых ответов.* Ребенок столкнется в жизни с серьезными вопросами, социальными и научными проблемами. Не надо постоянно твердить ему: «Ты еще маленький», «Не твоего это ума дело», «Вырастешь - поймешь». Можно приоткрыть завесу и показать, что не на все вопросы есть однозначные ответы. Этим мы будем развивать стереоскопическое, глобальное, а не только черно-белое мышление ребенка.

*Не бояться неудач.* Чтобы научиться чему-либо, ребенок не должен бояться ошибок и неудач. Детям надо помочь понять, что на ошибках можно учиться. Тем более нельзя за это унижать и наказывать детей. Ребенок, который боится ошибок и неудач, вырастет неуверенным в себе человеком, настоящим неудачником.

*Доверять взрослым.* Ребенку необходимо доверять взрослым, но доверие разрушается, если родители в угоду ребенку постоянно играют с ним в разные игры и обманывают: «Съешь кашу, станешь большим», «Мама всегда говорит правду», «Папа самый сильный и смелый».

Иногда родители думают, что ребенок не станет им доверять, если узнает об их слабостях. Мы не нарушим доверия ребенка, если признаем человеческое несовершенство.

*Думать самому.* Чувство собственной уникальности и способности к выбору - жизненно важная часть человеческого существования. Этой способности легко научить, если просто поощрять ребенка в том, чтобы он высказывал свое суждение, не боясь, что его накажут или будут над ним смеяться. Никто из нас не хочет воспитать человека, слабого духом или слабого интеллектуально. Мы хотим, чтобы наши дети принимали серьезные решения, обладали здравым смыслом и собственными убеждениями. Для этого не надо ждать, пока ребенок окончит школу или станет совершеннолетним. Надо уже сегодня демонстрировать свое уважение к личности ребенка.

*Знать, в чем можно полагаться на взрослого. Р*ебенок должен знать, что существует много ситуаций, с которыми он не может справиться. Он не может справиться с компанией старших детей, с диким поведением группы и многими другими случаями. Нам необходимо объяснить детям, что взрослые, родители могут быть настоящими друзьями ребенка, которые приходят на помощь в трудную минуту, которые могут понять их и уважают их права.

***Дети учатся жить у жизни***

1. Если ребенка постоянно критиковать, то он научится ненавидеть.

2. Если ребёнок живет в атмосфере вражды, то он становится агрессивным.

3. Если ребенка высмеивают, то он растет замкнутым.

4. Если его постоянно упрекать, то будет жить с непроходящим чувством вины.

5. Если его постоянно за что-то ругать, то у него вырабатывается «иммунитет невосприимчивости».

6. Если ребенок растет в атмосфере терпимости, то он учится принимать других без осуждения.

7. Если ребенка подбадривать, то он учится верить в себя.

8. Если ребенка заслуженно хвалят, то он учится верить в себя.

9. Если растет в честности, то становится справедливым.

10. Если живет в условиях безопасности, то учится

верить в людей.

11. Если живет в атмосфере дружелюбия, то ищет и находит любовь в этом мире.

12. Если ребенка поддерживают в делах, он учится ценить себя.

***Десять заповедей для родителей***

1. Не ждите, что Ваш ребенок будет таким, как Вы или таким, как Вы хотите. Помогите ему стать самим собой.

2. Не требуйте от ребенка платы за все, что Вы для него сделали. Вы дали ему жизнь, как он может отблагодарить Вас? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещайте на ребенке свои обиды; чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо, что посеешь, то и взойдет.

4. Не относитесь к проблемам ребенка свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будьте уверены, ему она тяжела не меньше, чем Вам, а может и больше, поскольку у ребенка нет опыта.

5. Не унижайте!

6*.* Не забывайте, что самые важные встречи человека-это его встречи с детьми. Обращайте больше, внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Старайтесь сделать для ребенка как можно больше. Но не мучайтесь, если не можете сделать для него все.

8. Ребенок - это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала Вам на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9.Умейте, любить чужого ребенка. Никогда не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы делали Вашему.

10. Любите своего ребенка любым - неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь, с ним радуйтесь, потому что ребенок – это праздник, который пока с Вами.

***По защите прав и достоинства ребенка в семье***

1. Принимать ребенка, таким какой он есть и любить его.

2. Обнимать ребенка не менее четырех, а лучше по восемь раз в день.

3. Выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

4. Верить в то лучшее, что есть в ребенке, и всегда поддерживать его. Чаще хвалить.

5. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

6. Наказание не должно вредить здоровью — ни физическому, ни психическому.

7. Наказывая ребенка, лучше лишить его хорошего, чем сделать ему плохо.

8. Если сомневаетесь, наказывать или не наказывать — не наказывайте.

9. За один раз — может быть одно наказание. Наказан — прощен.

10. Ребенок не должен бояться наказания.

11. Если ребенок своим поведением вызывает у Вас отрицательные переживания *—* сообщайте ему об этом.

12. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого.

13. Положительное отношение к себе — основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него

14. Если ребенку трудно, и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему.

*Любите своего ребенка!*

***Отношения с родителями. Советы старшекласснику.***

• Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

• Постарайся объясняться с родителями человеческим языком—это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.

• Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

• Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

• Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.

• Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.

• Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.

• Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.

• Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.

• Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!

• Если произошла ссора и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.

• Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.

• Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.

• Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются!

• О наказаниях. Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк” может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

• Проси, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают, так или иначе.

• Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на "двойку”, поставленную "ни за что”, не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

**Заповеди ученикам**

**Школа - твой родной дом**

Ты пришел в этот дом получить образование, умения и навыки, поэтому:

* Учеба - твой главный труд, приложи все усилия, чтобы учиться.
* Неукоснительно соблюдай дисциплину на уроках.
* В своем доме ты можешь участвовать в управлении жизнью ученического коллектива через совет самоуправления.
* Ты имеешь право участвовать в общественной жизни класса и школы. Если критикуешь, выражаешь несогласие - возражай, возражаешь - предлагай, предлагаешь - выполняй.
* Ты имеешь право на уважение человеческого достоинства и защиту от унижения, оскорбления, но помни, что это право имеет каждый, не только ты.
* В твоем доме все работники школы - твои друзья. К друзьям относятся с уважением, добротой и искренностью.
* Ты имеешь право на доверительное, товарищеское, партнерское общение со сверстниками и учителями и их поддержку в добрых поступках и делах.
* В твоем доме не принято курить, сквернословить, обижать других, не сдерживать собственное слово.
* В твоем доме стараниями администрации и учителей - все новое. Это для того, чтобы тебе было комфортно. А сберечь школьное имущество - твоя обязанность.
* В школу ты пришел трудиться. Будь собран, опрятен, приходи в школу за 15 минут до начала первого урока, а в кабинет - за 5 минут до звонка, не пропускай занятий без уважительной причины.
* Береги труд технического персонала и своих товарищей дежурных - соблюдай чистоту и порядок в школе, носи сменную обувь.
* Дежурные отвечают за порядок в школе - выполняй их требования.
* Отдыхая на перемене, не мешай другим.
* Учись отстаивать собственное мнение, делая это корректно, тактично, не ущемляя достоинство других.
* Отвечай за свои дела и поступки, ведь ты - человек разумный.

**Страничка ДОБРОТЫ**

Чтобы поверить в добро, надо начать его делать".

Л.Н.Толстой

**Доказанный эффект**

Теоретически всем известно, что быть добрым хорошо и правильно. Но это еще и полезно – для нашего самочувствия, здоровья и отношений с другими людьми.

**Отзывчивость помогает учиться**

К приветливым детям тянутся сверстники, их больше любят учителя. Отзывчивость повышает самооценку, помогает позитивнее относиться к школьной жизни. А еще выяснилось, что эти качества помогают детям лучше учиться. Немецкие психологи на протяжении нескольких лет следили за успеваемостью группы детей со схожими школьными проблемами. Оказалось, что те, кто охотно помогал своим одноклассникам выполнять домашние задания, улучшали и свои оценки. При одинаковом исходном уровне спустя два года те, кто был внимателен к товарищам и готов был им помочь, значительно опередили по успеваемости тех, кто работал только на себя.

**Самоотдача делает счастливее**

Волонтеры, которые вкладывают время и силы в работу разных благотворительных сообществ, в долгосрочной перспективе улучшают и свою жизнь. Их ощущение счастья, качество жизни, самооценка выше среднего уровня. Они реже испытывают депрессию, да и общее состояние здоровья у них лучше.

**Прощение бережет наше сердце**

Иногда мы прощаем обидчика, иногда держим горькое чувство в себе, печалясь или придумывая способ отомстить. А как это отражается на нашей сердечно-сосудистой системе? Сначала участники эксперимента должны были восстановить в памяти случай, когда их жестоко обидели. Их попросили представить себе, что они мстят обидчику, а чтобы подогреть обиду, вспомнить о том, как они страдали, какую испытали боль. Затем им предложили простить своего обидчика, попытаться найти объяснение его поступку, признать, что у всех людей есть свои слабости… Кардиограммы и показания томографа не оставили никаких сомнений: отрицательные эмоции и обида усиливают сердцебиение и повышают артериальное давление, а проявление эмпатии немедленно смягчает стресс. Так что теперь научно доказано: обижаться вредно.

**Забота о близких укрепляет наш иммунитет**

Добрые люди меньше болеют и дольше живут – как бы нам хотелось, чтобы это было правдой! Теперь появились данные, отвечающие этому нашему желанию. Отзывчивые люди живут в среднем на девять лет дольше, вероятно, благодаря тому, что у них лучше иммунитет и здоровее сердце: ведь когда мы делаем что-то хорошее другим людям, у нас повышается уровень лимфоцитов и расширяются сосуды.

**Проявим отзывчивость!**

Другой побочный эффект доброты – выработка «гормонов удовольствия». Когда мы помогаем другим людям, наш мозг вырабатывает большое количество эндорфинов, известных как прекрасное природное обезболивающее. Вообще любые позитивные эмоции снижают чувствительность к боли и смягчают ее восприятие. Кроме того, эндорфины обладают успокаивающим эффектом, нейтрализуют воздействие стресса, облегчают депрессию. Проявляя отзывчивость, мы испытываем физическое облегчение, чувствуем себя менее одиноко, окружающие вызывают у нас меньше неприязни. Отзывчивость сопровождается душевным подъемом, граничащим с эйфорией.

**Несколько полезных установок в общении.**

1. Никогда не спеши делать категорических выводов по первому впечатлению, особенно избегай негативных оценок.

2. Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и не повторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.

3. Мы часто обижаемся на людей или не довольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить.

4. Помни о том, что любой человек по своей сути имеет уникальную способность к изменению.

5. Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность.

6. Научись принимать любого человека целиком, таким, каков он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.

7. Как говорил Дейл Карнеги, если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней и безопасней.

**Десять правил успеха**

1. Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.

2. Не бойся! Трус обречен на поражение.

3. Трудись! Другого пути к успеху нет.

4. Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок, и научишься не совершать ошибок.

5. Не лги! И ты будешь иметь друзей. Не обманывай себя и помни о психологической защите.

6. Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других и ты многое поймешь.

7. Оставайся всегда и во всем самим собой, иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемого результата. В противном случае ты всегда будешь попутчиком и придешь к тому, чего хотят другие, а не ты сам.

8. Избегай злых людей, ибо зло заразительно.

9. Будь благодарен родителям, бабушкам, дедушкам, людям, сделавшими тебе добро.

10. Неблагодарность – тяжкий грех. Слушай старших, и ты избежишь многих бед.

**Как тренировать память**

- Сначала научитесь концентрировать внимание. Слабая память — это нередко следствие слабого внимания. Но что­бы сконцентрироваться на задаче, мало заставлять себя ду­мать только о ней. Постарайтесь представить ситуацию, выявить новые детали, творчески осмыслить задачу.

- Тренируйте зрительную память, пытаясь перед сном как можно ярче представить детали дневных впечатлений. Всмат­ривайтесь в лица, предметы и старайтесь потом вспомнить детали.

- Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист. Учите наизусть стихи, пусть небольшие отрывки, но каждый день, — и через пару меся­цев почувствуете первые результаты.

- После тренировок можете проконтролировать себя с по­мощью подобных тестов. Для объективности лучше взять дру­гие слова и числа.

**ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

***Как помочь воспитанникам***

***в процессе подготовки к ЕГЭ***

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать. Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволят воспитанникам реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.

Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у воспитанников уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для родителей. В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях - как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите ученикам, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача — как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем — напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если воспитанник заранее рассматривает экзаменаторов как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если экзаменатор кажется хмурым и неприветливым - возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

5. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учениками систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта - на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

6. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учениками. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ**

***Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ***

Экзаменационные материалы состоят из частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся.

***Будь внимателен!*** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

***Соблюдай правила поведения на экзамене!*** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

***Сосредоточься!*** После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

***Не бойся!*** 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 баллов 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 даст 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 баллы.

***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).

***Запланируй два круга!*** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг)

***Проверяй!*** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

***Не огорчайся!*** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Удачи тебе!**

**ПОМНИ:** — *ты имеешь* ***право на подачу апелляции по процедуре*** *проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена.*

**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ**

***Как подготовиться к сдаче экзамена***

*Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания)*—*это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.*

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

• Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

• Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

• 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 вообще: «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. 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.

• Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

• Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

• Оставь один день перед экзаменом на го, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА**

• 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.

• В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых ручек.

• Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

**ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ.**

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время** него целесообразно выпить **несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание Для того чтобы расщепить соки тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «X» и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение косого креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание».** Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон.

Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

**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 воспитаников 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 своих 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 воспитанников по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня 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 лесенка 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.