**Тест определения уровня стресса**

    инструкция: ПРОчитайте утверждения и выразите степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:   почти никогда;   2.  редко;    3.  часто;    4.  почти всегда.  
   
1.  Меня редко раздражают мелочи.  
2.  Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.  
3.  Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.  
4.  Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.  
5.  Не переношу критики, выхожу из себя.  
6.  Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.  
7.   Все свободное время чем-нибудь занят.  
8.   На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.  
9.   Не умею выслушивать, вставляю реплики.  
10. Страдаю отсутствием аппетита.  
11. Беспричинно бываю беспокоен.  
12. По утрам чувствую себя плохо.  
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.  
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.  
15.Думаю, что сердце у меня не в порядке.  
16. У меня бывают боли в спине и шее.  
17. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой.  
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.  
19. Думаю, что лучше многих.  
20. Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется.  
   
Шкала оценки:  
30 баллов и меньше. – Вы  живете  спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.  
31-45 баллов. – Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, Вы страдаете от стресса как в положительном  смысле этого слова ( то есть у Вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, Вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.  
46-60 балов. – Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для Вас важно мнение других, и это держит Вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит Вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.  
61 балл и больше. – Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому Вы подвержены, угрожает  и здоровью, и Вашему будущему.

**Подготовка к экзамену:**

- Подготовка места для занятий: убрать со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.  
- Ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (достаточно картинки, коллажа в этих тонах или просто цветные листы бумаги).  
 - Обратите внимание на питание

***«Меню для мозга»***

Улучшит память: морковь, ананас;  
Сконцентрировать внимания: креветки, репчатый лук, орехи;  
Снимет нервозность: капуста;  
Облегчит восприятие информации: лимон, черника  
Проследите за питанием — оно должно быть легким и калорийным — больше жидкости, свежих овощей и фруктов, растительных масел. Рыба или мясо должны быть в рационе ежедневно, а вот жирную и еду фаст-фуд исключите, в период стресса пищеварение может не справиться и будет болеть желудок. Кстати, неплохо бы было предложить ребенку во время чаепития 2-3 дольки горького или молочного шоколада. Он стимулирует центр удовольствия, снимает стресс и повышает работоспособность  
- Чередовать занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Конечно, хорошо начинать — пока не устал, пока свежая голова — с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Короче, «нет настроения». В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаешься, и дело пойдет.  
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.  
А помните ли Вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли Вы какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если Вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своим ребенком. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, коллег по работе. Возможно Вам удастся создать для Вашего выпускника своеобразную «копилку» приемов усвоения знаний.  
Используйте при подготовки такой приём, как работу с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с подростком систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.  
Кстати, пусть пишет шпаргалки, не запрещайте этого. Наша зрительная память работает намного лучше слуховой или той, что включается при чтении. Поэтому то, что будет написано, запомнится гораздо лучше и во время экзамена будет легко вспомнить описанный в шпаргалке материал. Поработайте с вашим ребенком в паре, пусть вам расскажет, что прочитал, или пусть позовет друга, чтоб готовиться к экзамену вместе — то, что проговаривается и обсуждается, обычно понимается проще и запоминается лучше  
Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка.  
Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.  
Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты лучше всех, умнее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их неспеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.  
Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:  
- сядь удобно,  
- глубокий вдох через нос (4 – 6 секунд),  
- задержка дыхания (2 – 3 секунды),  
- медленный выдох.  
Оторви глаза от книги, посмотри в даль, выполни два любых упражнения:  
- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд);  
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;  
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);  
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.  
Если накануне экзамена подросток 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 ему, 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.  
Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) 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 тестотехник кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.  
Если близкие люди, особенно родители, поддерживают школьника или абитуриента, сопереживают ему и готовы разделить с ним как успех, так и неудачу, то  настроиться на экзамен положительно ему будет гораздо легче. А правильная психологическая установка накануне этого серьезного испытания чрезвычайно важна. Требовательность и жесткость только усиливает напряженность и мешает сконцентрироваться.   
Поэтому мы обращаемся к родителям с особой просьбой: ваша поддержка, любовь и самоотверженность  имеет колоссальное значение для ваших детей именно на этом этапе. Все, что можно было сделать на этапе предметной подготовки,  уже сделано: ни прибавить, ни убавить. («Перед смертью не надышишься» – верно сказано!) Но теперь важно не растратить драгоценные силы и не свалиться в бессилии на финише.  
Экзамен покажет не только уровень знаний вашего ребенка, но и его умение справляться с психологическими нагрузками и стрессом. Но важно помнить, что результаты экзамена – это не окончательный приговор, и тем более не оценка ребенка как личности!

**Рекомендации: « Как лучше всего запоминать материал при подготовке к ЕГЭ»**

***1. Секрет магической "семерки"***  
Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед — один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь — один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти.  Поэтому, если подлежащего заучиванию материала, формул очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи.  
   ***2. Ищите связи***  
 В заданиях могут быть следующие связи:  
     а) смысловые. Решение, в котором одна мысль логически предопределяет следующую за ней, запоминается сравнительно легко. Поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл задания, увидеть логические связи между этапами решения;  
     б) структурные. Психологические эксперименты показали, что при запоминании логически не связанных между собой формул, терминов важное значение имеет их расположение на листе, объединение в группы и даже в какие-либо фигуры. Подчеркивайте, обводите нужное, используйте сокращения, группируйте.  
    ***3. Используйте ассоциации.***  
Итак, если в заучиваемом материале мало внутренних связей - оглянитесь вокруг. Представив в памяти обстановку, в которой вы учили материал, решали задачи, уравнения, вы припомните и его, потому что полученные одновременно впечатления имеют свойства вызывать друг друга.  
 ***4. Лучше один раз повторить,*** решить задание самому, чем семь раз прочитать готовое решение. Следовательно, решение  не менее 7 заданий одного вида приводит  к осмыслению и лучшему его запоминанию.  
   ***5. От простого к сложному.*** Задания типа С1-С6 разбить на части, в каждой из которых выделить основные компоненты, связать эти части между собой, выделить опоры (математические понятия, формулы и стоящие за ними мысли) и понять ход решения.