

Психологическая подготовка при сдаче ОГЭ и ЕГЭ

Единый государственный экзамен в настоящее время стал очень популярной темой для обсуждения. Полезен он или вреден, показывает ли он реальные знания учеников или случайность здесь играет очень большую роль. Но, несмотря на все эти обсуждения, мы сталкиваемся с новой реальностью сдачи выпускных экзаменов. Каждый школьник уже знает, что ему предстоит сдавать ЕГЭ или ОГЭ. Часто эти аббревиатуры вызывают больше тревоги и волнений, чем они того заслуживают. В связи с этим актуальной стала и тема подготовки к ЕГЭ/ОГЭ. Причем не только подготовки предметной, но и подготовки психологической

По своей сути ЕГЭ/ОГЭ является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности современных школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ/ОГЭ.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Предлагаю следующий план работы в течении всего учебного года с обучающимися выпускниками (занятия смотреть в приложении далее):

№	Вид работы	Сроки
1	Подготовить пакет документов для классных руководителей	Вторая, третья неделя сентября
2	Сбор информации о эмоциональном состоянии выпускника.	Вторая, третья неделя октября
3	Индивидуальные консультации с родителями и обучающимися.	Ежедневно
4	Диагностика уровня тревожности (Тест изучения личностной и ситуативной тревожности Спилберга-Ханина.)	Третья, четвертая неделя октября

5	Психолого-педагогическое занятие: «Что такое ЕГЭ (ГИА) и его личная значимость».	Третья, четвертая неделя ноября
6	Тренинговое занятие с элементами релаксации: «Преодоление тревожности»	Первая, вторая неделя декабря. Третья, четвертая неделя февраля
7	Психологический практикум: «Способы снятия нервно-психического напряжения.»	Третья, четвертая неделя декабря
8	Индивидуальные беседы с родителями и обучающимися.	В течении года. По запросу
9	Занятие с элементами тренинга: «Уверенность на экзамене.»	Вторая, третья неделя марта, вторая, третья неделя апреля
10	Занятие с элементами тренинга: «Ни пуха, ни пера!»	Вторая, третья неделя мая

Советы выпускникам

1. Сдача экзамена - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.
2. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.
3. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.
4. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
5. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
6. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.
7. **Сначала подготовь место для занятий:** убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

8. **Составь план занятий на каждый день** подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
9. **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.
10. **Чередуй занятия и отдых**, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут—перерыв. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
11. **Накануне экзамена.** С вечера накануне экзамена перестань готовиться, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроения. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами. Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.
12. **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. 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.
13. **Начни с легкого!** Начни отвечать с тех вопросов, на которые точно знаешь ответ. 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.
14. **Проверь! Оставь время для проверки своей работы**, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Психологическая поддержка выпускников, участвующих в Государственной итоговой аттестации и Едином государственном экзамене

Уважаемые родители выпускника!

Ваши сын или дочь приняли важное решение – участвовать в ГИА или ЕГЭ.

Почему они так волнуются?

- 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, неопределённой ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Чем вы можете помочь своему ребёнку в сложный период подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ?

Вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
 - Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
- откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку;
- если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Обсудить, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составить план подготовки.
 - Вместе определить, «жаворонок» или «сова» ваш ребёнок. Если жаворонок – основная подготовка проводится в первой половине дня, если сова – во второй половине дня.
 - Провести репетицию ОГЭ или ЕГЭ дома. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых ваш ребёнок не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

- Организовать режим, ведь именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ОГЭ или ЕГЭ.
- Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.
- Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Психологические рекомендации

при подготовке к экзаменам

Необходимо хорошо выучить предмет (не зубрить):

- прочитать текст,
- придумать к нему вопросы,
- прочитать внимательно, отмечая главное,
- пересказать текст по плану,
- написать письменно план пересказа,
- просмотри текст повторно,
- можно писать шпаргалки – понятные, цветные, можно в виде схем (включается моторная память, материал запоминается лучше), но не пользоваться ими на экзамене.

Режим дня, питание

- Не пересиживай за книгами, найди время для прогулок, желательно в парке.
- Солнце помогает организму вырабатывать антистрессовые вещества, лучше усваивать витамины и микроэлементы, помогает укрепить и защитить организм.
- Делай гимнастику, дыхательные упражнения.
- Важны водные процедуры: ходи в бассейн, принимай регулярный душ.
- Овладей навыками релаксации, расслабления.
- Правильное сбалансированное питание:
 - мясо,
 - молочные продукты,
 - овощи и фрукты,
 - шоколад,
 - каши, крупы,
 - свежавыжатые соки.

Дыхание – основа релаксации

Основано на принципе абдоминального дыхания.

Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом) следующим образом:

- медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально,
- задержите дыхание на несколько секунд,
- медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из лёгких весь воздух.
- повторите цикл

Аутотренинг

Аутотренинг – управление своим телом и духом через голосовые команды. Наш собственный голос является родным для нашего тела и телу легче и приятнее подчиняться ему.

- Словесные команды:
- Я спокоен,
- Мои мысли ясные,
- Я знаю этот материал,
- Я сейчас вспомню ...,
- У меня всё получится!

Релаксация через напряжение

- **Направьте внимание на какую-либо группу мышц.**
- **Напрягите мышцы. Сохраните состояние максимального напряжения некоторое время (до 10 секунд).**
- **Затем резко расслабьте и получите радость от возникшего ощущения.**
- **Проделайте то же самое со всеми мышцами, кроме мышц лица. Начните с правой руки, затем сделайте то же с левой рукой, левой и правой ногами, мышцами ягодиц, живота, спины, плеч, шеи.**
- **Повторите упражнение несколько раз для каждой группы мышц**

Визуальная релаксация

Нужно пристально и внимательно, не отвлекаясь на внешние раздражители, смотреть на любой предмет, разглядывая его очень внимательно в течение 2-5 минут.

- помогает снять эмоциональное напряжение,
- помогает сфокусировать внимание,
- освежает восприятие и память,
- помогает сосредоточиться.