

Психологическая подготовка к ОГЭ, ЕГЭ

Предэкзаменационный и экзаменационный период — время, когда старшеклассники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку, и в наших силах помочь им снизить это напряжение.

Помимо знаний по предмету и процедуры проведения экзамена, особая роль в процессе подготовки и сдачи ОГЭ, ЕГЭ принадлежит интеллектуально-психологической готовности старшеклассников.

•Наиболее значимые причины волнения для учащихся:

- ✓ сомнение в полноте и прочности знаний;
- ✓ умение анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- ✓ сомнение в собственных способностях;
- ✓ психофизиологические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе;
- ✓ стресс в незнакомой ситуации;
- ✓ стресс ответственности перед школой и родителями.

•Условные группы трудностей ОГЭ, ЕГЭ для выпускников:

Когнитивные трудности связаны с особенностями переработки информации в ходе ОГЭ, ЕГЭ, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным объёмом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета.

Личностные трудности обусловлены особенностями восприятия обучающимися ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку со стороны взрослых. Следствием личностных трудностей является повышенный уровень тревоги выпускников на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности.

Процессуальные трудности связаны с самой процедурой ОГЭ, ЕГЭ. Преодоление этих трудностей направлено на овладение специфическими особенностями процедуры проведения экзаменов. Здесь помогают репетиционные процедуры ОГЭ, ЕГЭ.

Мотивационные трудности – нацеленность на выполнение учебных задач и возможных трудностей. Важно сформировать у подростка мотив к сдаче экзаменов, показать перспективу.

•Психологические рекомендации педагогам по подготовке учащихся к ОГЭ, ЕГЭ:

✓ Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы *каждый* из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

✓ Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.

✓ Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.

✓ Помогайте избежать ошибок.

✓ Поддерживайте выпускника при неудачах.

✓ Учитывайте во время подготовки индивидуальные психофизиологические особенности выпускников.

✓ Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

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

Советы классным руководителям

Классный руководитель является своеобразным создателем эмоционального фона детского коллектива. Положительный результат даёт система взаимодействия классного руководителя с родителями, школьниками, учителями-предметниками.

Ключевые позиции данной системы:

- *направленность на формирование позитивного отношения к ОГЭ, ЕГЭ;
- *осуществление постоянной связи «родитель – учитель – ученик»;
- *оказание всесторонней помощи обучающимся на протяжении всего периода ЕГЭ.

Здоровьесберегающее направление как важнейший аспект в процессе психологического сопровождения, поэтому необходимо:

- ✓ внимательно относиться к состоянию каждого обучающегося, оценивать его настроение и эмоциональные реакции;
- ✓ соблюдать рациональный режим труда и отдыха;
- ✓ создать оптимальные условия среды обучения (микроклимат, освещённость, школьное оборудование и т.д.), которые соответствуют гигиеническим нормативам и требованиям;
- ✓ организовать режим учебных занятий с учётом динамики умственной работоспособности учащихся в течение учебного дня, недели, года;
- ✓ обеспечить и поддерживать двигательную активность ребёнка; правильную рабочую позу при разных видах деятельности; охрана зрения и слуха;
- ✓ создавать положительный эмоциональный фон обучения;
- ✓ избегать сравнения с другими детьми, в ситуации когда налицо высокая утомляемость необходимо проявить тактичность и не упрекать ребенка в лени или несобранности.

Рекомендовать оптимальный режим учебы и отдыха:

- ✓ 1-1,5 часа сна при приходе из школы, отход ко сну не позже 22.30, продолжительность сна – не менее 9 часов;
- ✓ при непосредственной подготовке к ЕГЭ – занятия по 1,5 часа с перерывами по 30 минут.

Педагогическая помощь:

- ✓ Рассаживайте тревожных учеников в середине класса или ближе к себе.
- ✓ Спрашивайте в середине урока.
- ✓ Подсказывайте родителям и тренируйте на уроках наиболее успешные для учеников приемы усвоения материала.

Способы преодоления предэкзаменационной тревожности

(приемы антистрессовой защиты):

- **выражение и проработка эмоций**
 - Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!
 - Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих.
 - Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).
 - Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.
 - Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса.
 - Мните, рвите бумагу.

- Попробуйте нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите.
- Поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен...», «Меня это обидело...»);

- **визуализация**

Человек, вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию. Это состояние называется ресурсным, и, научившись быстро вызывать его, может включать это состояние в трудные минуты.

- **творческая и продуктивная деятельность**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации, выполняет роль громоотвода. Можно навести порядок на рабочем месте. Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте, танцуйте, пойте, лепите, шейте, конструируйте.

- **переключение**

Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.»

- **дыхательная гимнастика**

Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха. Мобилизирующее дыхание – вдох в два раза длиннее выдоха.

Психологическая подготовка к ЕГЭ

- Старшеклассники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку.
- Особая роль интеллектуально-психологической готовности старшеклассников.
- Наиболее значимые причины волнения для учащихся.
- Условные группы трудностей ЕГЭ для выпускников: когнитивные, личностные, процессуальные, мотивационные.
- Психологические рекомендации педагогам по подготовке учащихся к ЕГЭ.
- Советы классным руководителям (ключевые позиции данной системы).
- Здоровье сберегающее направление как важнейший аспект в процессе психологического сопровождения.
- Способы преодоления предэкзаменационной тревожности (приемы антистрессовой защиты).