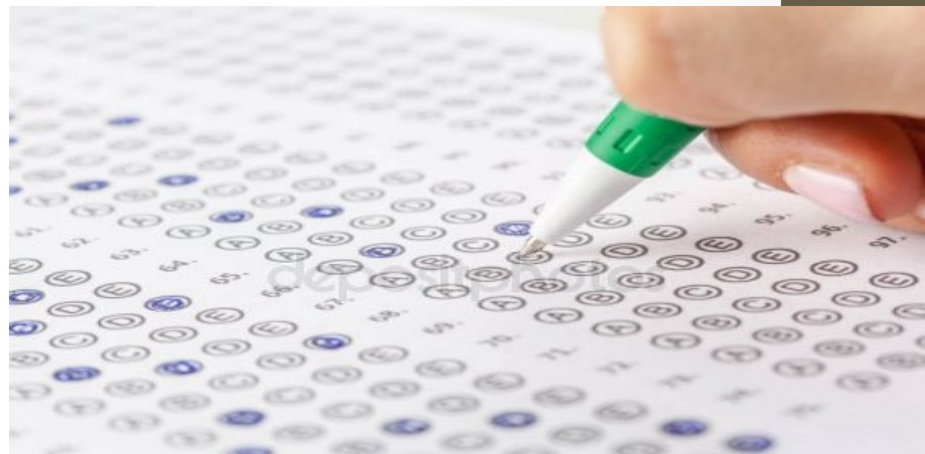


Психологическая подготовка выпускников к проведению Государственной итоговой аттестации

Новикова Лариса Александровна,
педагог-психолог Центральной ПМПК министерства образования и
науки Амурской области,
ГАУ ДПО «Амурский областной институт развития образования»

- Государственная итоговая аттестация завершает освоение имеющих государственную аккредитацию основных образовательных программ основного и среднего общего образования, и является оценкой конечного результата, анализом соответствия уровня развития выпускников образовательному стандарту.



В подготовке выпускников к проведению Государственной итоговой аттестации ведущую роль играют родители и педагоги образовательных организаций.

Именно родители во многом помогают, внушают уверенность детям в своих силах или, наоборот, повышают уровень тревожности, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Причины психологических трудностей *у выпускников при сдаче ЕГЭ (ГИА)*

- субъективные особенности восприятия учеником ситуации экзамена,
- недостаточность развития самоконтроля,
- низкая стрессоустойчивость учащегося,
- отсутствие навыков саморегуляции.

Сама процедура аттестации может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников.

У подростков с повышенным уровнем тревожности вызывает напряжение сам факт ограниченного времени.

Педагогам и родителям (в большей степени) следует учитывать индивидуальные особенности ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

«Спокойствие, только спокойствие»

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и, если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.
- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

«Спокойствие, только спокойствие»

- Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он сделал правильно, хорошо.
- Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.



«Спокойствие, только спокойствие»

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- **Орехи** способствуют выносливости.
- **Клубника, бананы** помогут снять стресс и улучшат настроение.
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения полезны **черника** или **морская рыба**.
- Для повышения работоспособности употреблять продукты, в которых находится глюкоза: **сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад** и т.д.
- Перед экзаменом лучше всего позавтракать **морской рыбой с овощами** или чашкой **кофе с горьким шоколадом (30 г)**.

Планируем и раскладываем «по полочкам»

- Ознакомьте обучающегося с методикой подготовки к экзаменам.
- Помогите ему распределить темы подготовки по дням.
- Не имеет смысла зубрить 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.

Планируем и раскладываем «по полочкам»

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
- Напомните, что концентрация внимания и памяти меняется в течение дня. Продуктивность запоминания наиболее эффективна с **8 до 12** часов дня.

Внимание и еще раз внимание

- Необходимо во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать (!));
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

1 СОСТАВЛЯЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Пропиши конкретные темы, которые необходимо изучить. Вспомни, в каких темах ты уверен на 100 процентов, а какие требуют дополнительного изучения.



2 УЧАСТВУЙ В ПРОБНЫХ ТЕСТИРОВАНИЯХ

Не пользуйся шпаргалками или помощью одноклассников. Это поможет узнать о реальных результатах, пробелах и уделить им больше внимания до экзамена.



3 ЧЕРЕДУЙ ЗАНЯТИЯ И ОТДЫХ

Чтобы твой организм был в хорошей форме, вовремя отдыхай, правильно питайся и занимайся спортом. Помни про прогулки на свежем воздухе и смену деятельности.



4 ВЫДЕЛЯЙ ВРЕМЯ НА ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Не оставляй подготовку на последний день. А чтобы полезная информация усвоилась, выдели на сон около восьми часов в день.



5 ПРИМЕНЯЙ ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Если ты волнуешься в день экзамена, то применяй дыхательные техники. В день экзамена можно выпить чай с ромашкой, пообщаться с близкими людьми и получить от них поддержку.



6 НАСТРОЙСЯ НА УСПЕХ

Подумай, что тебе поможет почувствовать себя уверенней? Вспомни ситуации, когда ты успешно справлялся с жизненными испытаниями. Зафиксируй это ощущение.

Самое главное:

Помните:

- Все, что нужно обучающемуся в период подготовки и проведения Государственной итоговой аттестации - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Фразы, которые необходимо слышать выпускникам:

- «Государственная итоговая аттестация – это только экзамен. Подобных экзаменов в твоей жизни будет еще много. Ты справишься с ними, я в тебе уверен (уверена)»
- «Переживать из-за результатов экзаменов можно и нужно, но не надо заикливаться на неудачах. Каждый результат – это бесценный опыт, который пригодится в твоей жизни»
- « Все будет хорошо...»
- «Я тебя люблю таким, какой ты есть»
- « У тебя все получится...»
- « Я в тебя верю...»



При правильном подходе
экзамены могут служить
средством самоутверждения и
повышения личностной
самооценки.

Спасибо за внимание

Успешной
сдачи
ЭКЗАМЕНОВ!

