Психологическое сопровождение выпускников 9-х и 11-х классов в подготовке к экзаменам (разработка рекомендаций)

Кулиева И.А.
Педагог-психолог МБОУ «СОШ» № 19
Россия, г. Абакан

Любой экзамен является стрессовой ситуацией. А для не вполне окрепшей юношеской психики, перегруженной тревожными ожиданиями и характеризующейся неустойчивой самооценкой, тем более. В течение последнего года обучения детей учат не предметам, а тому, как правильно заполнять экзаменационные тесты и бланки, проводят пробные экзамены и тому подобные вещи. Все это приводит к сильному росту тревоги у выпускников. А отсюда выявляющийся рост уровня невротизации школьников, риск суицидальных реакций при неудачах на экзамене и другие негативные проявления.

Цель психологического сопровождения: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9,11-ых классов и их родителям в подготовке к ОГЭ, ЕГЭ.

Задачи сопровождения:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ, ЕГЭ.

2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.

3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ, ЕГЭ.

4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА УЧАЩИМСЯ 9-Х И 11-Х КЛАССОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ОГЭ и ЕГЭ

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для наших выпускников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько ребята готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи экзамена:

— высокая мобильность, переключаемость;

— высокий уровень организации деятельности;

— высокая и устойчивая работоспособность;

— высокий уровень концентрации внимания, произвольности;

— чёткость и структурированность мышления, комбинаторность;

— сформированность внутреннего плана действий.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом — абсолютно нормальная реакция организма.

Лёгкие 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

Советы выпускникам

ЕГЭ и ОГЭ — лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приёмы

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание. Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Литература:

1. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. — Спб.: Речь, 2004. — 120 с.

2. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009.

3. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. — СПб.: Речь, 2003. — 144 с.