

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЭКЗАМЕНАМ

## Рекомендации и советы выпускникам и их родителям по психологической подготовке к ГИА

Для выпускника необходимы такие качества, как: стрессоустойчивость, внимательность. Для успешного прохождения ГИА выпускнику, помимо наличия определенного объема знаний по конкретному общеобразовательному предмету, необходимы концентрация и переключаемость внимания, умственная работоспособность, достаточный объем памяти (зрительной, слуховой), развитое мышление, способность принимать правильные решения в условиях дефицита времени, саморегуляция поведения, правильное распределение времени и т.д.

Психологическая поддержка выпускников необходима, так как позволяет психологически быть готовым к экзаменам.

Единый государственный экзамен – это экзамен, основанный на тестовых технологиях. Сдача экзамена для всех одинакова, а переживает ее каждый по-своему, все зависит от того, насколько учащийся хорошо знает предмет, уверен ли он в своих силах.

Важно проанализировать, какой способ запоминания поможет вам, так как необходимо запоминать много текстового материала.

Важно перестать бояться ОГЭ и ЭГЭ – стать уверенным, активным, научиться контролировать свои эмоции, преодолевать психологические препятствия, мешающие успешной сдаче экзамена.

У многих возникает стресс в незнакомых ситуациях или чувствуют переживания, связанные с переработкой информации, отсутствием возможности получить поддержку.

Справиться с тревогой вам помогут самоорганизация, самоконтроль, распределение нагрузки. Необходимо организовать свое рабочее место, спланировать занятие, распланировать время отдыха при подготовке учебного материала, а также правильно питаться. Исключить негативные мысли, думать только позитивно.

Важно поверить в себя и свои силы, говорить себе: «Все хорошо, я спокоен, сосредоточен, внимателен, у меня все получается, я благополучно сдаю экзамены».

Не стоит бояться допускать ошибки. Кто не ошибается, тот ничего не делает.

## ПРИЕМЫ РАБОТЫ С УЧЕБНЫМ МАТЕРИАЛОМ

**Группировка** — распределение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

**Выделение опорных пунктов** — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к излагаемому в тексте, сравнения и т. п.).

**Классификация** – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, общим признакам.

**Структурирование** — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

**Ассоциации** — установление связей по сходству или противоположности.

Бывает так, что какой-то материал невозможно понять! В этом случае можно постараться выучить его. Также необходимо повторять материал:

- повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить;
- через 20 минут, через 3 часа;
- повторить через день, через 3 дня (для закрепления материала).

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Подготовка к экзаменам не должна занимать все время. Перед тем как начать выполнять задания, нужно сосредоточиться, успокоиться.

Память, внимание, мышление ослабевают, если долго заниматься. Чтобы этого не произошло, меняйте умственную деятельность на двигательную. Не допускайте перегрузок. Не забывайте давать себе отдых при подготовке к экзаменам и пить больше простой воды или минеральной.

При умственных нагрузках увеличьте время сна.

Не забывайте делать повторения рабочего материала спустя сутки, постепенно увеличивая интервал между повторениями.

На экзамене необходимо быть внимательным и сосредоточенным. Сначала прочитайте весь текст, определите, что необходимо сделать, постарайтесь ответить на большее количество легких и понятных для вас вопросов, а затем приступайте к тяжелым вопросам.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УСТАЛИ ГЛАЗА

Нужно сделать гимнастику для глаз, чтобы глаза отдохнули. Можно посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, зафиксировав взгляд на удаленном предмете, можно нарисовать глазами геометрические фигуры.

## КАК СНЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Нужно сделать дыхательную гимнастику: - глубокий вдох, и медленный, медленный выдох. Можно подсчитать медленно до 20 и обратно. Упражнения повторить несколько раз.

Можно использовать аутотренинг, говоря про себя: «Я все смогу», «У меня все получается», «Я положительно настроен на сдачу экзамена», «Я хорошо себя чувствую, я уверен в своих силах». Такие тренировки можно использовать не только на экзамене, но и в любую свободную минутку времени.

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена. Поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка, на создании условий для подготовки к экзаменам ребенка.

Родителям необходимо принять самое активное участие в помощи ребенку, определить сильные и слабые стороны при подготовке к экзаменам. При необходимости оказать помощь в подготовке к экзаменам и настроить на успех. Помогайте распределить темы подготовки по дням. Обязательно обратите внимание на питание ребенка. Включите в рацион рыбу, мясо, фрукты, овощи. Помните, через каждые 40 минут занятий необходимо делать перерывы 15 минут. За день до экзамена ребенок должен отдохнуть.

Не пугайте, не повышайте тревожность ребенка, не критикуйте его, верьте в него, хвалите его даже за незначительные успехи при подготовке материала,.

Не напоминайте ему о сложности процедуры экзамена, это создаст эмоциональные сложности, которые ваш ребенок преодолеть не сможет.

Проявляйте понимание и любовь, оказывайте поддержку ребенку.

Не критикуйте ребенка после экзамена.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Удачи на экзаменах!

Педагог-психолог  
А.В. Павлюк