

Информация для обучающихся выпускных классов, их родителей и педагогов.

Сдача выпускных экзаменов вызывает острый стресс у обучающихся по ряду причин:

- во-первых, это - работа в новых непривычных условиях (незнакомые педагоги, школа, обучающиеся);
- во-вторых - печатная форма неправильных ответов затрудняет выбор, так как требует дополнительных усилий для преодоления доверия к «печатному слову»;
- в-третьих, обучающемуся необходимо продемонстрировать свои знания по всему циклу дисциплины;
- и, конечно, работа с незнакомым пакетом контрольно-измерительных материалов.

Именно поэтому необходима профилактика экзаменационного стресса на основе решения следующих задач, это:

1. Повышение уровня готовности самого обучающегося при подготовке к экзамену.
2. Учёт личностных особенностей каждого обучающегося и уровня тревожности на этапе подготовке к экзамену.
3. Развитие навыков работы с текстом.

ЕГЭ по каждому предмету включает вопросы и задания трёх разных типов. Поэтому в процессе сдачи экзамена требуются:

- переключаемость
- высокий уровень организации деятельности
- высокая и устойчивая работоспособность
- высокий уровень концентрации внимания

Понимая возможные трудности, необходимо выработать высокую переключаемость внимания, высокий уровень организации деятельности, чтобы она была чёткая и продуманная, а также иметь высокую и устойчивую работоспособность, усидчивость, в этом обучающемся должны помочь и учителя и родители, и, конечно, сами обучающиеся должны приложить максимум своих усилий.

Что касается личностного компонента – это адекватная самооценка – то есть умение реально оценивать свои знания, умения и способности;
- выработать самостоятельность мышления и действий, целеустремлённость.

- знание самой процедуры экзамена;
- навыки работы с тестовыми материалами;
- умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке с незнакомыми людьми.

Возможные трудности при сдаче экзамена в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью обучающихся, с отсутствием навыков саморегуляции.

В чём заключается задача учителя, чтобы как можно лучше помочь ребёнку сдать итоговый экзамен?

Задача учителя, состоит в том, чтобы по максимуму загрузить ребёнка заданиями на урок, дать как можно больше нужной информации, чтобы было меньше задано на дом.

А что Вы посоветуете детям?

Задача ребёнка настроиться на то, что в день у него не более 7 уроков и, принимая новый материал и повторяя пройденный, представить себя губкой, которая должна жадно впитывать воду.

А что Вы посоветуете родителям обучающихся?

Задача родителя - контроль дома, и конечно, моральная поддержка.

Постарайтесь не обижать ребёнка фразами «Ты ничего не знаешь и не сдашь». Помните, слова и мысли могут

реализоваться. Лучше спросите: «Какие темы ты хорошо понимаешь?»

«Хочешь, попробуем вместе решить какой-нибудь из вариантов?»

«Покажи мне, какую тему вы разбирали сегодня на уроке!»

Поговорите с ребёнком, порассуждайте по поводу затронутых тем в текстах. Поверьте, если сначала ребёнок скажет Вам, что не нуждается в вашей помощи, то потом сам придёт к вам, если поймёт, что Вы готовы ему помочь!

Не верьте ребенку, когда он говорит: «Я ничего не знаю».

Скажите ему: «Ты просто немного подзабыл».

Так что вывод прост. Уделите детям чуть больше времени, похвалите их лишний раз, и поверьте, им очень нужно знать, что вы в них верите. Тогда и они Вас не разочаруют.

Я предлагаю вашему вниманию некоторые **практические рекомендации**, которые, помогут психологически подготовиться к ЕГЭ, снять стресс и нервно-психическое напряжение перед экзаменом, повысить уверенность в себе.

- Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется ещё и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимание. Поэтому беспокойство – одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена.

Что делать?

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, **как ты себя чувствуешь и как выглядишь**. Как можно повысить свою уверенность? В этом поможет упражнение «Мои ресурсы» Напишите свои сильные стороны и преимущества. Напротив каждой своей

сильной стороны ребёнок пишет, как это сможет помочь на экзамене.

- Необходимо также принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым. Например, для одного «сдать успешно» - означает, получит 4, для другого – набрать минимум 91 балл. При этом надо понимать: тест составлен так, что получить 100 баллов из 100 сможет только один из тысячи выпускников. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии.

- **Что делать?**

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно реально оценить, какой *максимальный* результат может быть доступным. Сколько баллов нужно.

- Важны так же особенности планирования и распределения времени: важно решить, сколько времени отвести на решение заданий каждой группы. Неумение планировать своё время приводит к возникновению страха не успеть, а это отрицательно влияет на результат. Поэтому важно не только

осваивать работу с тестами, но и вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

- **Желаем успеха!**