Мищенко Екатерина Евгеньевна

ГКОУ КШИ №1

Педагог-психолог

**Психологическая подготовка обучающихся к Единому государственному экзамену. Учимся преодолевать стрессовые ситуации.**

При подготовке к выпускным экзаменам обучающиеся испытывают психологическое напряжение. Очень важно научиться контролировать собственные эмоции и поведение, прекратить накалять обстановку и начинать спокойно готовиться к выпускным экзаменам.

Приемы преодоления стресса: существует три основных вида психологических проблем, с которыми встречаются обучающиеся при подготовке к выпускным экзаменам.

* познавательные (когнитивные);
* личностные;
* технические (процессуальные).

Первые трудности связаны непосредственно с процессом усвоения учебного материала подростками. Здесь можно выделить два способа решения проблемы:

* получение навыков в работе с тестовыми материалами;
* выработка оптимальной индивидуальной стратегии.

 Вероятно, что наилучшим способом для психологической подготовки обучающихся будет приобщение их к решению тестовых заданий. При решении тестовые задач, они развивают в себе практические навыки при работе с данным форматом, приобретая умения и уверенность, добавляя себе психологической стабильности.

Второй способ решения когнитивных трудностей состоит в индивидуальной работе педагога-психолога с каждым обучающимся. С этой целью проводится работа на развитие навыков концентрации внимания, остроты восприятия материала, умения аналитически мыслить.

При решении личностных проблем психологи использует в работе комплекс мер для совместной работы ученика, родителей и педагога. В первую очередь для определения индивидуальных особенностей подростков, психологи проводит тестирование на выявление уровней тревожности и психологической устойчивости к стрессам. По результатам проводится как групповая, так и индивидуальная работа с обучающимися.

Процессуальные проблемы эффективнее всего решать в ходе учебного процесса, когда педагог подробно разъясняет учащимся всю процедуру проведения ЕГЭ, ОГЭ и возможных дополнительных действий, таких как досрочная сдача или апелляция. Техническая подготовленность обучающихся к процедуре также добавляет им уверенности в собственных силах и положительно влияет на его внутреннее состояние.

В школах психологическая подготовка к экзаменам поставлена в один ряд с важнейшими педагогическими задачами, штатные психологи разрабатывают собственные методики работы с учениками и их родителями, помогая преодолевать психологические проблемы.

Главным аспектом при психологической подготовке к Единому государственному экзамену является участие родителей в процессе адаптации ребенка к будущим испытаниям. Для этого школе проводятся родительские собрания с участием психологов, консультации. Также психологи оставляет рекомендации родителям, чье участие важно для предотвращения возможных стрессовых ситуаций у подростков.

**Советы родителям и ученикам**

Родители в ответственный для подростка момент стараются поддерживать здоровую психологической атмосферу в семье. Ознакомительную и рекомендационную информацию о своей роли в этом процессе они могут получать на родительских собраниях с участием школьного психолога, при общении с педагогами.

**Рекомендации для психологической подготовки родителей к ЕГЭ**

- Научите ребенка грамотному распределению времени и усилий, для этого имеет смысл вместе пройти несколько раз демоверсии.

- Мягко контролируйте процесс восприятия ребенком информации, которая содержится в вопросах.

- Чаще подбадривайте ребенка и не скупитесь на заслуженную им похвалу.

- Объясните, что полученные на экзаменах баллы не всегда могут стать объективной оценкой его знаний.

- Мотивируйте его на принятие самостоятельных решений.

-Не допускайте перегрузок, вовремя предлагайте ребенку прервать занятия и отдохнуть. Предложите ему спортивные тренировки или прогулки на свежем воздухе.

- Самое главное – не нагнетайте в доме тревожную атмосферу, старайтесь проводить время досуга вместе за теми занятиями, которые будут интересны вашему ребенку.

**Рекомендации психолога для работы обучающимся в домашних условиях**

- Самостоятельную работу дома начните с оборудования рабочего места. Проведите ревизию всех вещей на столе и вокруг. На столе должно лежать все самое необходимое, ничего лишнего не должно отвлекать внимание.

 - Не стоит перестраивать свой привычный ритм жизни из-за предстоящих экзаменов, это может только добавить негатива в процесс психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ.

- Составьте график самостоятельных занятий по предметам, по которым предстоит сдавать единый государственный экзамен, и старайтесь его придерживаться.

- Организуйте график занятий с учетом своего хронотипа. Жаворонку следует распределить основную нагрузку на первую половину дня, а сове для занятий предпочтительно выбрать вторую половину дня.

- Начните работу над самооценкой. Не нужно заниматься самоуничижением. Любые попытки принизить собственную значимость ведут к дезорганизации и неумению сконцентрироваться на поставленных целях.

- Помните, что психологические рекомендации и своевременная подготовка к выпускным экзаменам, оказывают наиболее эффективное воздействие.