

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ ГИА»

Подготовка к экзамену является одной из основных проблем выпускников. По своей сути ГИА является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ГИА. Экзамены – рубеж, который нельзя обойти, его можно только преодолеть. И сделать это необходимо для того, чтобы перейти на следующий этап личностного развития и научиться уже самостоятельно решать более сложные жизненные задачи.

Выделяют основные аспекты экзамена, которые тревожат выпускников и которые условно можно разделить на три группы:

1. **Процедурные** – длительность экзамена (при этом для одних отведенного времени слишком много, для других слишком мало), процедура оценивания и «механистичность» обработки результатов, наличие видеокамер, «чужие люди и место», сама атмосфера экзамена, «невозможность пересдать».

2. **Содержательные** – сложность экзаменационных заданий, возможность наличия вопросов, изучение которых – за рамками образовательной программы, «плохой результат».

3. **Личностные** – связанные с собственной эмоциональной подготовкой к экзамену: невнимательность и, как следствие, ошибки, которые можно из-за нее допустить, страх неизвестности, волнение, давление со стороны педагогов, боязнь расстроить (разочаровать) родителей, боязнь все забыть в ситуации экзамена.

Рекомендации выпускникам

Составляй план подготовки к экзаменам

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

Чередуй занятия и отдых

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

Выделяй время на полноценный сон

Не оставляй подготовку на последний день. Чтобы полезная информация усвоилась, выдели на сон около 8 часов в день.

Применяй техники саморегуляции

Если ты волнуешься в день экзамена, то применяй техники для снижения эмоционального напряжения.

Примеры:

1. Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко (повторить 3 раза каждой рукой).

2. Вы – черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг невдалеке возникла опасность, и вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно, но не резко. А теперь опустите плечи – опасность миновала, расслабьте их. Почувствуйте, как приятны расслабление и состояние покоя (повторить 3 раза).

3. Дыхательная релаксация

• Учащимся предлагается для снятия напряжения сделать цикл специальной дыхательной гимнастики:

- медленно и глубоко вдохнуть через нос, считая про себя до пяти;
- задержать дыхание, снова считая до пяти;

- полностью выдохнуть воздух из легких через рот или нос, считая до пяти;
- сделать два вдоха-выдоха в обычном ритме.

В день экзамена можно выпить чай с ромашкой, пообщаться с близкими людьми и получить от них поддержку.

Настройся на успех

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