

План проведения мероприятий, направленных на психологическую подготовку к государственной аттестации.

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Психологическая диагностика «Определение уровня тревожности в ситуации проверки знаний»	Февраль	Педагог-психолог
2	Беседы с учащимися выпускных классов о психологической подготовке к экзаменам	Март-апрель	Педагог-психолог, классные руководители
3	Родительские собрания в выпускных классах о необходимости психологической поддержки перед экзаменом	Апрель-май	Педагог-психолог, классные руководители
4	Индивидуальные консультации учащихся и родителей	Февраль-май	Педагог-психолог
5	Разработка и распространение методического материала: • Психологическая поддержка выпускников, сдающих экзамены. Советы родителям»; • «15 советов психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ, ГИА»; • «В день перед экзаменом. Советы участникам ЕГЭ, ГИА»	Март	Педагог-психолог

Советы психолога.

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

Легкие 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.

ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличить волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставь перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни больше, чем те, кто старается избегать неудачи.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы.

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, 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 следует ознакомиться заранее.

Подготовка у экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную работу 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 40-45 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.

Подготовьте место для занятий; уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради и т.п.

Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинка в этих тонах.

Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.

Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего.

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять, напротив, вечером совершите прогулку, перед сном примите душ.

Во время тестирования:

Пробегите глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

Если не знаете ответ на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Отвечайте на те вопросы и задания, в которых Вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем.

Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует, а напротив мешает подготовке. Следует намного снизить значимость ситуации. Даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится.