

## **Психологическое сопровождение выпускников в период подготовки к экзаменам.**

Психологическая поддержка учащихся в ходе подготовки к экзаменам осуществляется через реализацию программы занятий с выпускниками и рекомендации родителям и педагогам.

Психологическое сопровождение выпускников включает:

- тематические групповые занятия, классные часы,
- групповые занятия для различных категорий детей (например, для детей с трудностями организации деятельности),
- индивидуальные консультации выпускников,
- составление рекомендаций для детей и их родителей,
- индивидуальные консультации родителей выпускников.

Государственная итоговая аттестация (ГИА) радикально отличаются от привычной формы проверки. Наиболее значимые характеристики, которые требуются в процессе сдачи ГИА:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

С учащимися 9, 11 классов проводятся беседы, круглые столы на тему «Что такое ГИА?», «Как готовиться к экзаменам», «Как научиться сдавать экзамены», что помогает выпускникам самоорганизоваться в период подготовки к экзаменам. Обучение учащихся навыкам саморегуляции проводится в процессе групповых консультаций, классных часах по вопросам снятия психоэмоционального напряжения и т.д. Консультирование родителей по организации подготовки к экзаменам учащихся проводится в рамках родительских собраний, где освещаются вопросы режима дня, чередования видов деятельности, создания комфортной психологической обстановки, а также на индивидуальных консультациях. Разрабатываются памятки по профилактике стрессовых состояний для учащихся, родителей, педагогов в период подготовки и сдачи экзаменов: «Профилактика стрессовых состояний», «Владеть собой», «Накануне экзамена», «Рекомендации родителям», для педагогов по профилактике стрессовых состояний «Стресс на экзамене».

## *Как помочь детям подготовиться к экзаменам*

### *Советы родителям:*

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- S Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- S Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

- S Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- S Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- S Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- S Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;

- S обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Не критикуйте ребенка после экзамена.

Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.