

## **Психологическая подготовка к ОГЭ: говорим стрессу «Нет!»**

*В процессе подготовки к выпускным экзаменам на учеников оказывается колоссальное психологическое давление. Очень важно перестать нагнетать обстановку .*

### **Как справиться со стрессом**

**Специалисты выделяют три основных вида психологических проблем, с которыми сталкиваются школьники при подготовке к ОГЭ:**

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

**Первые трудности связаны непосредственно с процессом усвоения материала учащимся. Тут психологи выделяют два пути решения проблемы:**

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

Форматы ОГЭ, представленный в виде решения тестовых заданий, является необычным для традиционной контрольной проверки знаний. Очевидно, что наилучшим способом для психологической подготовки учащихся будет приобщение их к решению тестовых заданий. Тренинги по работе с тестами могут проводить как учителя в рамках школьной программы, так и школьники, занимаясь самостоятельно. В помощь педагогам и учащимся Федеральный центр тестирования регулярно выпускает сборники материалов тестовых заданий. Решая тестовые задачи, ученики развивают в себе практические навыки при работе с данным форматом, приобретая умения и уверенность, добавляя себе тем самым психологической стабильности.

Второй путь решения когнитивных трудностей состоит в индивидуальной работе педагога-психолога с каждым учащимся. С этой целью проводится работа со школьниками на предмет развития навыков концентрации внимания, остроты восприятия материала, умения аналитически мыслить.

Для решения личностных проблем психологами предлагается комплекс мер для совместной работы учащегося, родителей и педагога. В первую очередь для определения индивидуальных особенностей учащихся специалисты проводят в классах тестирование на выявление уровней тревожности и психологической устойчивости к стрессам. По их результатам проводится как групповая, так и индивидуальная работа с учениками.

Процессуальные проблемы эффективнее всего решать в ходе учебного процесса, когда педагог подробно разъясняет учащимся всю процедуру проведения ОГЭ и возможных дополнительных действий, таких как досрочная сдача или апелляция. Техническая

подготовленность ученика к процедуре также добавляет ему уверенности и положительно влияет на его внутреннее состояние.

В школах, где психологическая подготовка к экзаменам поставлена в один ряд с важнейшими педагогическими задачами, штатные психологи разрабатывают собственные методики работы с учащимися и их родителями. Многие из методик, по утверждению авторов, были созданы на основе анализа результатов работы с учащимися по традиционным психологическим схемам. Чаще всего такие специалисты выбирают нетрадиционные методы, убеждаясь в слабой эффективности стандартного подхода к психологической работе с выпускниками. Зачастую описание таких методик можно найти в Сети, авторы охотно делятся своими разработками.

Очень важным аспектом в психологической подготовке к ОГЭ является участие родителей в процессе адаптации ребенка к будущим испытаниям. На эту тему в школах проходят родительские собрания с участием психологов. Специалисты дают конкретные рекомендации родителям, чье содействие крайне важно для предотвращения возможных стрессовых ситуаций у их детей.

### **Советы родителям и ученикам**

Родители в столь ответственный для ребенка момент играют архиважную роль в создании здоровой психологической атмосферы в семье. Ознакомительную и рекомендационную информацию о своей роли в этом процессе они могут получать на родительских собраниях с участием школьного психолога, консультациях со специалистами и самостоятельно в справочной литературе.

Базовые постулаты программ можно найти в литературе и на сетевых ресурсах, посвященных темам единого госэкзамена. Но тут важным моментом является адаптация этих программ к каждому конкретному ученику. А кто, как не родители, могут подобрать наиболее правильный подход к своему ребенку?

### **Вот самые распространенные рекомендации, которые дают специалисты для психологической подготовки родителей к ЕГЭ и ОГЭ:**

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

**Для школьников у психологов подготовлен целый арсенал методик для самостоятельной работы. Кратко основные советы:**

- 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 радикально 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 госэкзамен, 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 самоуничтожением. Любые попытки принизить собственную значимость ведут к дезорганизации и неумению сконцентрироваться на поставленных целях.
- На сайтах, предлагающих различные методики психологической подготовки учащихся, как правило, подробно описана процедура проведения самого экзамена, даны рекомендации по временным затратам на различные задания. Изучите материал и пройдите самостоятельно ряд тестов с ведением хронометража. Это поможет в понимании того, грамотно ли вы распределили время для выполнения заданий.
- Скачайте мотивационные программы на тему психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ. Распечатайте наглядные материалы и развесьте на видных местах в доме.
- При выполнении тестовых заданий вдумчиво прочитайте текст условия и постарайтесь понять его суть. Не торопитесь сразу отвечать. Убедитесь в правильности ответа, перечитав задание заново.

*Помните, что превентивные психологические меры оказывают наиболее эффективное и мягкое воздействие, нежели экстренная помощь в уже созревшей стрессовой ситуации, которая может возникнуть на самом экзамене.*