**ОГЭ. ЕГЭ.**

 **Как помочь себе и выпускнику справиться со стрессом.**

 **(**[**Психологическая поддержка**](https://www.b17.ru/article/?razdel_new=81) **выпускников и их родителей)**

|  |
| --- |
|   С 2009 года в России ЕГЭ является единственной формой выпускных экзаменов в школе и основной формой вступительных экзаменов в вузы. Соответственно, выпускников 2021 года обучения в образовательных организациях готовили к ОГЭ и ЕГЭ, уже с начальной школы. Помимо подготовки в школе многие родители будущих выпускников тоже не оставались в стороне, нанимают репетиторов, отправляют детей на  дополнительные консультации, курсы подготовки. **Но как показывает практика, не только уровень интеллектуальной подготовки влияет на успешность прохождения теста.** Большинство из тех, кто причастен к такому событию как выпускные экзамены, а это ученики, их родители, педагоги, испытывают  напряжение, тревогу и волнение, и оно тем сильнее, чем ближе окончание учебного года.**Основная же психологическая нагрузка ложится непосредственно на  психику детей,** на них возлагают тревоги и надежды родители и учителя, и вместе с тем, сами дети понимают, что от того, как будет сдан экзамен, определится их судьба на ближайшие годы, а это большой груз ответственности. Все это происходит на фоне взросления подростка, когда у него на первый план выходят отношения со сверстниками, свое место в социальной группе, отделение от родителей, первые романтические чувства, гормональная перестройка, а так же все остальные «радости» подросткового периода. **Таким образом, выпускник идет на экзамен в ситуации сильного стресса, а стресс, согласно проведенным исследованиям, влияет на интеллектуальные способности.** В стрессовых условиях мы не можем полностью задействовать возможности префронтальной коры, отвечающей за рабочую память, вследствие чего при стрессе результаты экзаменов могут оказаться значительно хуже. В результате получается замкнутый круг: **чем больше мы волнуемся, тревожимся и концентрируемся на ситуации предстоящих экзаменов, тем хуже результаты, в конечном итоге, мы получаем.** Поэтому важно подготовиться к предстоящим экзаменам не только интеллектуально, но и психологически. Причем справится со стрессом важно не только и не столько самим выпускникам, как их родителям и педагогам.1. Важно понимать, что то, как ребенок пройдет экзаменационный тест не является прямым указанием на успешность родителя и/или педагога. Что выпускник уже отдельная личность со своими особенностями, возможностями, личными обстоятельствами, способностями и ограничениями.
2. **Волнение, тревога, амбиции нормальны в такой ситуации**, но важно уметь сохранять спокойствие и самообладание, не стесняйтесь просить поддержку у родных, друзей, коллег, не размещайте свои эмоции и чувства на ребенке, ему сложно выдерживать свои эмоции, а ваши вдвойне.
3. **Все, что было в ваших силах, вы уже сделали** (если сомневаетесь, выпишите на отдельный листок бумаги то, что вам удалось сделать для подготовки ребенка к экзамену), период подготовки подходит к концу и **теперь ваша задача помочь выпускнику, поддержать его веру в себя, быть спокойными и уверенным**. **Помните, что любое ваше волнение передается ребенку, поэтому контроль эмоций с вашей стороны - обязателен.**
4. Совместно с ребенком составьте список его положительных качеств и достижений, чтобы значительно снизить уровень стресса и повысить интеллектуальные способности.
5. Перечислите все свои страхи и переживания по поводу предстоящего экзамена на отдельном листке бумаги. Эта процедура снимает напряжение и дает возможность сосредоточиться.
6. Если старшеклассник будет считать, что выпускной экзамен определит всю его дальнейшую жизнь, то, скорее всего, он начнет испытывать сильнейший стресс, который помешает достичь успеха. Именно поэтому необходимо **обговорить альтернативные пути, в случае, если экзамены будут сданы не удачно:**- для тех, кто не сдал ОГЭ, ЕГЭ, **предусмотрена пересдача**.

**Предложите ребенку ниже приведенную памятку для того, чтобы он знал как лучше распределить время и силы на экзамене:****Памятка «На экзамене»****Сосредоточься!** **(**После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.**Начни с легкого!**Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызывать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и более четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.**Пропускай!**Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» знаний, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.**Читай дальше до конца!**Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания, по первым словам, и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это первый способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.**Думай только о текущем задании!**Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не подсилу). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.**Исключай!**Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти- семи (что гораздо труднее).**Запланируй два круга!**Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям. («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).***Проверь!***Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.***Угадывай!***Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой- то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой ответ, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.***Не огорчайся!***Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточно для хорошей оценки. **Сохраняйте спокойствие и хороший настрой, и тогда любые экзамены будут восприниматься очередной жизненной ситуацией в чреде прошедших и грядущих, чем, в целом, они и являются.**  |

Педагог – психолог Урамаева А.Б.

18.02.2021г.