

Орган местного самоуправления
«Управление образования Каменск-Уральского городского округа»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №21»

Утверждено
приказом директора
Средней школы № 21
от 30. 08. 22 № 192

Программа психологического сопровождения
и подготовки выпускников к ОГЭ и ЕГЭ
в 2022-2023 учебный год.

для 9,10,11 классов
на 2022 - 2023 учебный год
Педагог-психолог: Калинина Е.А.

г. Каменск-Уральский
2022 г.

Программа психологического сопровождения и подготовки выпускников к ОГЭ и ЕГЭ

Пояснительная записка

Актуальность.

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией и с тем, что ОГЭ и ГИА, как форма экзамена, появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь учащимся более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке программы "Психологическая подготовка к ОГЭ и ГИА" содержание опирается на занятия по подготовке учащихся одиннадцатого и девятого классов к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу "Путь к успеху" Стебенева Н.Б., и Королевой Н.В. Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ и ГИА, кроме того с её помощью выпускники могут научиться различным приёмам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-х классов и их родителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Методы и техники, используемые на занятиях:

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Упражнения с элементами арттерапии.

Диагностические методики

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приёмам эффективного запоминания

Субъекты программы: выпускники 9-х и 11-х классов, их родители, учителя.

Программа включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

Ожидаемые результаты:

Психологическая готовность участников ОГЭ и ГИА:

1. Снижение уровня тревожности.
2. Развитие концентрации внимания.
3. Развитие чёткости и структурированности мышления.
4. Повышение сопротивляемости стрессу.
5. Развитие эмоционально-волевой сферы.
6. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
7. Развитие навыков конструктивного взаимодействия (и всех психических процессов, необходимых при сдаче ЕГЭ и ГИА).

Цель психологической подготовки – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя вовремя экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Цель психологического сопровождения: оказание психологической помощи учителям, выпускникам 9, 11-х классов и их родителям в подготовке к ГИА и ЕГЭ.

Задачи сопровождения:

1. Развитие познавательного компонента психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.
2. Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
3. Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроения у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Направления сопровождения.

1. Диагностическое направление.

Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ГИА.

Проведение диагностики.

Анализ полученных результатов.

Создание банка методик, приёмов работы по адаптации к ГИА.

2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

Формирование групп учащихся с низким уровнем психологической готовности к ГИА и ЕГЭ, планирование занятий с ними.

Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для учащихся 9-11-х классов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации самоконтроля, снятия тревожности.

3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

Выступление на родительском собрании «Роль родителей при сдаче ЕГЭ». Выступление на тематических классных часах по теме «Как нужно готовиться к ГИА».

Индивидуальные консультации для выпускников.

Психологические тренинги для учащихся—обучение методам и приёмам эмоционально-волевой регуляции.

Работа по запросу родителей и педагогов.

4. Профилактическая работа.

Проведение психологических игр на снятие тревожности у учащихся.

Проведение тренинговых занятий в 9-11 классах

5. Организационно-методическая работа.

Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 классов с проблемами психологической готовности к ГИА и ЕГЭ.

Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.

Составление программы занятий по релаксации.

Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.

Основными направлениями психологической подготовки субъектов образовательного процесса к сдаче ГИА и ЕГЭ являются: диагностическое—определение уровня психологической готовности у выпускников и ее коррекция; информационное—психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ГИА и ЕГЭ и необходимости вести психологическую подготовку.

План работы педагога-психолога

по психолого-педагогическому сопровождению участников образовательного процесса к государственной итоговой аттестации

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения
1	Информирование по вопросам подготовки к ГИА	Сентябрь
2	Работа с классными руководителями выпускных классов по проблеме «Контроль успеваемости и посещаемости обучающихся» (памятки по работе с выпускниками, направленной на подготовку к ГИА)	Октябрь
3	Групповое консультирование учителей, работающих в выпускных классах по теме «Экзамены и подготовка к ним, как психологический стресс, индивидуальный подход к каждому выпускнику при подготовке к экзаменам»	Ноябрь
4	Диагностика индивидуальных особенностей учащихся, затрудняющих обучение и прохождение процедуры ГИА	Октябрь-декабрь
5	Проведение групповых занятий в 9- 11 классах, направленных на ознакомление обучающихся с процедурой сдачи и спецификой ГИА	Январь
6	Формирование групп обучающихся со сходными индивидуальными особенностями (затруднениями) для проведения коррекционно-развивающих занятий. Разработка коррекционно-развивающих программ	Январь
7	Проведение коррекционно-развивающих занятий с учащимися «группы риска», направленных на преодоление или компенсацию индивидуальных затруднений в обучении и прохождении ГИА	Январь - апрель
8	Психологическая помощь при сдаче ГИА	Февраль
9	Выступление на родительских собраниях в выпускных классах по теме «Как помочь ребенку при подготовке к экзамену?»	Февраль
10	Индивидуальные консультации для родителей выпускников «группы риска» (рекомендации по оказанию помощи в преодолении индивидуальных затруднений)	Март - май
11	Коррекционные занятия с обучающимися выпускных классов по психологической подготовке к экзамену.	Март
12	Родительское собрание «Психологический настрой на сдачу экзаменов»	Март
12	Практикум: «Как избежать стресса во время сдачи экзаменов» 10-11 классы.	Март

13	Проведение фронтальных профилактических занятий для выпускников (повышение стрессоустойчивости, обучение приёмам саморегуляции, волевой мобилизации)	Апрель-май
14	Выступления на родительских собраниях в 10А, 11Б классе: «Роль семьи в профессиональном определении подростков»	Апрель
15	Разработка и распространение среди обучающихся выпускных классов памяток «Подготовка к экзамену: советы выпускникам»	Апрель
16	Разработка и распространение среди выпускников памяток «Как успешно сдать экзамены?», «В день экзамена» и т. д.	Май
17	Классный час для обучающихся 10-11 классов на тему: «Психологическая подготовка обучающихся к экзаменам».	Май
18	Индивидуальные консультации обучающихся выпускных классов, родителей и педагогов (по запросу)	В течение учебного года
19	Проведение родительских собраний и классных часов по вопросам стрессоустойчивости при подготовке и во время сдачи экзаменов	В течение учебного года

Программа психологической подготовки субъектов образовательного процесса к прохождению государственной итоговой аттестации предполагает следующие:

Направления работы психолога с выпускниками школы:

- групповые занятия – тренинги;
- игры – драматизации (овладение процедурой ГИА на симулированном материале);
- индивидуальные консультации;
- формулировка рекомендаций (по группе учащихся и индивидуально).

Содержание групповых занятий с выпускниками включает:

- ознакомление с сущностью, процедурой и спецификой ГИА в аспекте психологической подготовленности учащихся;
- освоение простейших релаксационных техник (аутотренинг и т.д.) для снятия эмоционального напряжения во время ГИА.

Направления работы с родителями:

- тематические родительские собрания,
- индивидуальные консультации (в том числе совместные с выпускником).

Направления работы с педагогами:

- обсуждение и коррекция нереалистических установок на тестовую форму ГИА;
- взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии по психологической подготовке выпускников (учитель - эксперт);
- ознакомление педагогов с психологической спецификой ГИА в целом и трудностями отдельных групп выпускников;
- знакомство с психологическими характеристиками выпускников (по результатам диагностических исследований);

- взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологических процессов у отдельных учащихся, необходимых для успешного прохождения экзаменационных испытаний.

Ожидаемые результаты от реализации данной программы:

1. Снижение уровня тревожности у всех субъектов ГИА.
2. Развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников.
3. Повышение сопротивляемости стрессу.
4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Устранение психологических факторов, негативно влияющих на результаты экзамена.

Критериями оценки эффективности программы выступает то, что анализ проведенной работы будет производиться на основе сопоставления результатов проведенных диагностик до начала реализации программы и по ее завершению. Будет видно, насколько снизился уровень тревожности, как развились те или иные психические функции. Косвенной оценкой будет являться улучшение результатов ГИА у выпускников.

Итак, важно отметить, что психологическая подготовка дает важное преимущество при прохождении государственной итоговой аттестации. Кроме развития познавательных процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления и др.), она формирует психологическую устойчивость к стрессам. При этом полученные выпускниками психологические знания и умения в дальнейшем могут применяться и в их дальнейшей службе и личной жизни.

Рекомендации выпускникам

Используйте уже накопленный опыт подготовки сдачи экзаменов.

Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.

Вставляйте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.

Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.

Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.

Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.

Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.

Утром и в **середине** дня бывайте по 30–40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиями устраивайте физкультурные минутки.

Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.

Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти. Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа. Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).

При хорошей зрительной памяти выделяйте специальные места записей.

При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.

При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала.

Развивайте и отстающие типы памяти.

После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.

Определите, как вам лучше заниматься—в компании или в одиночку.

При крепкой моторной памяти привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.

Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса. На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.

Советы выпускникам

При хорошей зрительной памяти:

Читая материал учебника(конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые(опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках(карточках). Письменно составляйте план ответа. Используйте сокращённую запись материала. Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы. Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.

Ваш ведущий вид восприятия информации — звуковой:

Читайте запоминаемый текст в слух. При чтении записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста. Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения. Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

При выраженной памяти на движения и ощущения:

Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в видео мини - фильма, комикса, рекламного ролика или плаката. Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её. Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон.

Подготовка к экзамену

1. Подготовь место для занятий.
2. Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета.
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», используй утренние или вечерние часы.
4. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
5. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв.
6. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.
9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (прозапас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Перед началом тестирования

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен! Оттого, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Во время тестирования. 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!

Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергия 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. Глупо не добрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Не старайся понять условия задания "по первым словам" и достроить концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании!

Когда ты видишь новое задание, забудь о том, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и верно решить новое задание. Забудь также о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не "по зубам"). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Исключай!

Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет в итоге

сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.

Запланируй два круга! Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям (“первый круг”). На них ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе в начале пришлось пропустить (“второй круг”).

Проверь!

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

Угадывай!

Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! При этом выбирай такой вариант, 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 в полнее может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Рекомендации для учителей в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок.
- Поддерживайте выпускника при неудачах.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями вовремя подготовки ребенка к экзамену, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
- Учитывайте вовремя подготовки проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

СОВЕТЫ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

Одной из основных целей единого государственного экзамена является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической информационной поддержки всем участникам эксперимента.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

Экзаменационная (тестовая) тревожность

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Как помочь ученикам подготовиться к экзаменам

- Подбадривайте детей, хвалите их зато, что они делают хорошо.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени уметь его распределять.

В подготовительный период рекомендуем:

- Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.
- Не нагнетать обстановку.
- Повысить степень «прозрачность» подготовки и проведения ЕГЭ.

Работа с родителями

Очень часто родители сами находятся в состоянии тревожности, стресса, когда их ребенок должен сдавать выпускные экзамены. Это состояние легко может быть транслировано на детей, приводя к возникновению неблагоприятных состояний у выпускников. Родители могут помочь детям правильно организовать время подготовки, распределить нагрузку, снизить тревожное состояние.

Основные направления работ с родителями выпускников

- 1. Индивидуальное и групповое консультирование.** Проведение консультационных мероприятий с родителями выпускников по интересующим их темам. Наметить тематику групповых занятий можно на первом родительском собрании выпускного класса. Можно рекомендовать по результатам диагностики выделить среди учащихся выпускных классов детей, входящих в группу риска (создать группу поддержки) и организовать индивидуальные и групповые встречи с родителями этих детей. Темы консультаций: «Как справиться со стрессом», «Как помочь ребенку перед экзаменом», «Стратегия подготовки к экзамену» и т.п. Одним из направлений работы, работа с родителями «тревожных» детей и с «тревожными» родителями, чтобы предотвратить перенос «тревожного» эмоционального состояния родителя на самого выпускника.
- 2. Участие в родительских собраниях.**
Во-первых, выступление на родительских собраниях позволит рассказать о работе, проводящейся школой в рамках сопровождения выпускников.
Во-вторых, психолог может дать родителям важную информацию по организации вне школьной подготовки детей к экзаменам. Темы выступлений на родительских собраниях: «ГИА и ЕГЭ—общие задачи семьи и школы», «Чем Вы можете помочь своему ребенку в период подготовки», «Как подготовиться к экзамену вне школы», «В день экзамена. Формирование позитивного настроения перед экзаменом», «Организация режима дня».
- 3. Информационная поддержка.** Составление и выпуск информационных материалов для родителей выпускников в виде памяток, брошюр по различным темам: «Советы психолога», «Накануне экзамена».

Психологические рекомендации

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка—это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче единого государственного экзамена. **Как поддержать выпускника?**

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь—научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: **«Ты сможешь это сделать».**

«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического со участия, выражение лица.

Поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребенку,

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их зато, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.

Обратите внимание на питание ребенка: вовремя интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага ит.д.стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. **Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой ит.д.**

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

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл.

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, что бы потом к нему вернуться;

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

Заключение

Экзамен является огромным стрессогенным фактором для выпускников, для родителей и учителей. В связи с этим, необходимость проведения мероприятий по оказанию психологической поддержки для всех участников данного процесса, является одной из основных задач работы школьного педагога-психолога.

Список литературы:

- 1) Чибисова М.Ю. - Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М., 2009.
- 2) Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения ФГОС: планирование, документация, мониторинг, учет и отчетность / сост. И.В. Возняк. – 2014.
- 3) Фадеев М Ю., Голушко А.А. Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены. – М.,1999.