**J0295069Консультация психолога**

Подготовка к выпускным

экзаменам.

Учебный год выпускников приближается к концу. Пробные экзамены написаны, классные часы проведены, всевозможные советы даны, многочисленные памятки неоднократно прочитаны, родительские собрания успешно состоялись... Времени до экзаменов остается всё меньше. *Чем же классный руководитель и психолог могут помочь выпускникам на завершающем этапе подготовки к экзаменам*?

**Эмоциональная поддержка**

В последние предэкзаменационные дни еще остаются моменты в подготовке выпускников, требующие вмешательства и участия педагога. Наиболее действенной может быть работа в двух направлениях: эмоциональная поддержка учеников и помощь в выработке стратегии подготовки к экзамену и поведения на нем. Эмоциональное состояние ученика, его настрой перед экзаменом оказывают значительное влияние на итоговые результаты. Конечно, далеко не каждый ученик будет нуждаться в поддержке, да и не нужно стремиться к полной расслабленности и спокойствию: определенный уровень тревоги мобилизует и мотивирует выпускников. Поэтому для начала надо определить, кому из выпускников приходится в эмоциональном смысле особенно трудно. Простейшим способом выявления таких школьников может стать упражнение «Заверши незаконченное предложение».

**Варианты заданий:**

* Самое главное для меня сейчас…
* Когда я думаю о предстоящих экзаменах…
* Мне кажется, что сдать выпускные экзамены…
* На экзамене самое трудное…
* В последнее время я чувствую себя…
* Мое настроение сейчас…

Что должно насторожить классного руководителя в полученных результатах? Прежде всего – если ученик говорит о том, как сильно его беспокоит экзамен. Ответы типа «самое главное для меня сейчас – успокоиться, перестать волноваться», «когда я думаю об экзаменах, я начинаю бояться», «мое настроение сейчас всё время плохое» могут указывать на чрезмерно высокий уровень тревоги. С такими детьми имеет смысл побеседовать индивидуально, расспросить о том, что их тревожит. Не следует утешать ребенка словами типа «не нужно так переживать», легче ему от этого не станет. Вместо этого можно использовать определенные варианты поддержки.

- Поговорить с ребенком о том, что тревогой и беспокойством, как и любыми другими состояниями, можно научиться управлять. (Вспомните известный афоризм: «Смелый – это не тот, кто не боится, а тот, кто смог победить свой страх»).

- Научить таких школьников использовать элементы дыхательной гимнастики (например, дыхание на счет).

- Подсказать ребенку, как использовать элементы аутотренинга и составить совместно перечень утверждений, снижающих неуверенность и тревогу. Важно помнить, что фразы должны быть обязательно в утвердительной форме. (Например, «Сдать ЕГЭ мне по силам» лучше, чем «Я не волнуюсь»). Целесообразно обсудить с учеником, где лучше разместить эти утверждения, чтобы они как можно чаще попадались на глаза (повесить над письменным столом, разместить в качестве обоев на мониторе компьютера или мобильного телефона и пр).

- Придумать совместно с ребенком короткие простые рифмованные формулы, которые можно повторять в ситуации тревоги, например: «Нужно чаще расслабляться, ГИА этого боятся».

- По возможности поговорить с родителями, выяснить, что они говорят детям дома, как настраивают их на предстоящие экзамены. Зачастую родители, желая повысить мотивацию ребенка, излишне накручивают его и создают дома очень тревожную обстановку. В этом случае лучше порекомендовать мамам и папам высказывать более спокойное отношение к экзамену. Следует также обратить внимание на учеников, которые дают ответы типа «сдать выпускные экзамены я не смогу», «когда я думаю о предстоящих экзаменах, я боюсь, что не сдам». Ожидание неудачи также негативно влияет на результаты экзамена. В разговоре с такими выпускниками следует обратить внимание на их прошлые достижения: хорошо выполненные контрольные, удачно сданные работы. Можно попросить школьника перечислить то, что он точно сможет сделать: решить задачи части А, написать эссе и т.д. С некоторыми учащимися можно доводить ситуацию вплоть до абсурда: «Ну, ты же сможешь, как минимум, подписать свой экзаменационный лист!»

**Выработка стратегий подготовки и поведения на экзамене.**

Стратегии подготовки и поведения на экзамене так же, как и эмоциональное состояние, требуют пристального внимания классного руководителя. Несмотря на то, что выпускники получили огромное количество рекомендаций, неизвестно, действительно ли они усвоили то, что им советуют. Как показывает практика, ученики хотя и принимают участие в пробных экзаменах, в итоге недостаточно четко представляют себе возможные способы действий в различных ситуациях как при подготовке, так и во время экзамена: у них есть общее понимание, но отсутствует конкретика.

**Подготовка**

Для проверки того, насколько ученики осознанно планируют подготовку к экзамену, предложите им следующие задания:

* напиши три дела, которые ты сделал для подготовки к экзамену за прошедшую неделю;
* составь план подготовки к экзамену на следующую неделю;
* назови три приоритетных дела, которые тебе нужно сделать за эту неделю, чтобы лучше подготовиться к экзаменам.

Педагога должны насторожить неконкретные, размытые ответы типа «больше заниматься», «читать учебник». В ходе индивидуальной беседы можно помочь ученику перейти от общих идей к конкретным действиям:

* предложить школьнику составить список конкретных тем, которые надо повторить;
* обсудить с ним, как измерить объем работы, который необходимо сделать для подготовки к экзамену: это может быть количество решенных задач, просмотренных тем, прочитанных текстов. Помочь ему рассчитать, какую часть этого объема нужно выполнять за неделю или за день;
* спросить выпускника, какое количество тренировочных контрольно-измерительных материалов ему необходимо прорешать; распределить это количество на оставшееся до экзамена время;
* составить совместно общий список того, что нужно сделать до экзамена. Попросить старшеклассника выделить три-пять первоочередных дел, которые нужно сделать до конца недели.

К оказанию такой помощи можно привлечь родителей. Важно, чтобы родители не просто напоминали ученику о необходимости готовиться к экзамену или контролировали его, но помогали ему организовать свою работу: составить план подготовки, рационально распределить учебный материал, выделить приоритетные задачи. Кроме того, следует обратить внимание на школьников, которые ставят перед собой излишне глобальные задачи, не учитывающие реальных лимитов времени и возможностей, и помочь им составить более реалистичный график подготовки.

**На экзамене.**

Для оценки того, насколько ученики владеют возможными вариантами поведения на экзамене, можно предложить им отреагировать на конкретные трудные ситуации, которые могут возникнуть во время экзамена.

**Примеры ситуаций:**

* В задании группы А два варианта из четырех кажутся вам одинаково правильными.
* Вы вписали ответ в задании группы B, однако потом нашли у себя ошибку и хотите ее исправить.
* Во время экзамена вам стало плохо, у вас кружится голова и накатывает общая слабость.
* В пакете экзаменационных материалов, который вы получили, не хватает одного листа.

Тревожным признаком также будут неконкретные ответы: «подумаю еще», «соображу по ситуации», «попробую еще раз». Для успешной сдачи экзамена важно, чтобы у выпускников были четкие модели поведения, которыми они по необходимости могут воспользоваться. Если дети не могут ответить, что нужно сделать в подобных случаях, им нужно дать варианты выбора. Например, если для решения проблемы ученик должен обратиться за помощью, его можно спросить, кого бы он позвал: уполномоченного пункта проведения экзамена, общественного наблюдателя либо кого-нибудь из присутствующих учителей.

Во-вторых, необходимо добиться, чтобы дети сами проговорили варианты поведения в каждой из обозначенных ситуаций. Со школьниками можно обсудить, какие еще ситуации, помимо перечисленных, могут стать сложными. Если время позволяет, разумно даже составить список подобных трудных ситуаций вместе с выпускниками и совместно выработать рекомендации по поведению.

Главное − ни в коем случае не давать ученикам готовых рецептов по преодолению трудностей. Этого они, скорее всего, уже получили достаточно. Теперь классному руководителю необходимо поставить их в активную позицию, помочь самостоятельно спланировать свою деятельность на этапе подготовки к экзамену и его сдачи.

*Подготовила педагог-психолог Глущенко М.В.*