

Уважаемые выпускники!

Предэкзаменационная и экзаменационная ситуации оказывают сильнейшее влияние на состояние организма и психики школьника. Я согласна со своими коллегами, которые единодушно относят экзамен к разряду стрессоров, то есть факторов, оказывающих на человека сильное психологическое давление и усложняющих функционирование организма и психики.

С целью выяснения того, как вы, дорогие наши выпускники, переживаете этот период, мною была проведена диагностика вашей тревожности - эмоционального напряжения и уровня психологической готовности к предстоящим испытаниям. Предлагаю вашему вниманию некоторые результаты:

1. Степень эмоционального напряжения:

12 % - высокая, 62% - средняя, совершенно спокойны – 26%

2. Уверенность перед экзаменами:

37% - уверены в своих силах, остальные же в той или иной степени сомневаются в успешности сдачи экзаменов

3. Степень психологической готовности к предстоящим испытаниям:

19% - высокая, 81% выпускников нуждаются в той или иной поддержке и помощи со стороны окружающих, а 11% из них нуждаются в помощи и поддержке психолога;

По результатам диагностических обследований и данных консультативной работы, мною выявлены **наиболее вероятные причины** возникновения эмоционального напряжения:

- 1) индивидуально-личностные особенности: эмоциональная чувствительность и гипертворприимчивость, болезненная и продолжительная переживательность, неуверенность, разбалансировка эмоционального равновесия и некоторые другие,
- 2) несоответствие между завышенными требованиями (ожиданиями) родителей, педагогов и возможностями ребенка, в результате чего его постоянно преследует внутренний эмоциональный дискомфорт, который вызывает тревогу и страх несоответствовать ожиданиям окружающих.
- 3) исследования и опыт показывают: вероятность наличия высокой тревожности у детей значительно повышается, если этому подвержен хотя бы один из родителей, который невольно передает эту особенность в процессе взаимодействия с ребенком с раннего возраста.
- 4) наличие подобных проявлений усугубляется чрезмерной, неоправданной строгостью, а порой, несправедливостью и постоянно повышенным тоном учителя, его непредсказуемостью и перепадами в настроении. Нередко подобные поведенческие реакции учителя продиктованы отношением учеников к предмету, их ленью, вседозволенностью, отсутствием дисциплинированности и низким уровнем воспитанности.

Все эти факторы в большинстве случаев вызывают острое чувство неуверенности, беспокойства, тревоги, страха, то есть целый комплекс отрицательных эмоций. Если не корректировать тревожные состояния, то они со временем приобретают устойчивую форму, негативно сказываются на здоровье и усложняют жизнь. Процесс сдачи экзаменов вызывает сдвиги во всех системах организма и психики. Эти изменения не проходят и после получения экзаменационной оценки.

- *Как нейтрализовать подобные состояния, научиться противостоять стрессовым ситуациям и справляться с собственным волнением?*
- *Как более рационально распределить оставшееся время? Освоить приемы ускоренного запоминания и уверенным шагом продвигаться к успешности?*

На эти и многие другие вопросы вы сможете получить ответы в процессе работы с психологом, в т. ч. со школьным. Запись на консультацию в кабинете 123 или по тел. 47-15-40.

С 1.03.16 г. проводится запись на тренинг психологической готовности к экзаменам, который будет проходить с 15 марта

Психологические рекомендации:

- *для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей;*
- *не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической, готовиться к ней лучше заблаговременно и в состоянии относительного покоя и сосредоточенности;*
- *составить план подготовки;*

- *начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдёте в рабочий ритм, и дело пойдёт;*
- *не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.*
- *чередуйте умственную деятельность с физической, смена видов работы – лучший отдых;*
- *не отказывайтесь от полноценного здорового питания, такие продукты, как рыба, творог, орехи, шоколад, мед, курага и др. стимулируют работу головного мозга.*
- *не пренебрегайте ночным сном (8-9 часов) и прогулками на свежем воздухе;*
- *немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором;*
- *готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, настраивайте себя на успех, не забывайте, что мысль материальна.*

УДАЧИ ВАМ!!!

Психолог, С.В. Яковенко (47-15-40)