

**Боровкова Анастасия Сергеевна**

студентка

**Ющенко Анастасия Павловна**

студентка

**Олешко Татьяна Ивановна**

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПЕРЕД СДАЧЕЙ ЭКЗАМЕНОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается помощь в подготовке выпускников старших классов к экзаменам. Затрагиваются также аспекты психологического сопровождения старшеклассников перед ЕГЭ.*

***Ключевые слова:** психологическая помощь старшеклассникам, психологическое сопровождение, стресс, страх, экзамены, здоровье, эмоции.*

В настоящее время психологическое сопровождение стремительно развивается в образовательной среде. Данный процесс обусловлен тем, что современные старшеклассники испытывают потребность в психологической помощи перед экзаменами.

В России, старшеклассникам давно известно, что для большинства из них выпускные экзамены – это важная черта, барьер в их жизненном пути., так как именно от самого человека зависит дальнейшее профессиональное самоопределение. Для взрослых людей важно, чтобы у их ребенка была психологическая устойчивость, не возникали проблемы в психологическом и физическом здоровье.

Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы. Как психологическая установка по отношению к себе и к экзамену, так и знания,

наличие навыков работы играют значительную роль. Экзамены требуют большого напряжения сил и смекалки. В это время у некоторых детей слабый аппетит, плохой сон и др. От того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и самое главное сохранение здоровья.

Следует отметить, что большая нагрузка на старшеклассников может привести к снижению реального результата на самом экзамене. Здесь есть особые примеры из жизни людей; когда ребенок ответственно готовился, учил материал, но в итоге не смог справиться с экзаменом, так как он переживал, волновался, был не уверен в себе, не смог контролировать эмоции.

Одним из важных компонентов в процессе подготовки к экзамену является понятие психологической готовности выпускника к сдаче ЕГЭ. Под психологической готовностью, мы понимаем внутренний настрой человека. В данном контексте под индивидуальной стратегией деятельности мы понимаем, надо найти совокупность приемов и способов, которые будут наиболее эффективны для ребенка.

Многие из нас задают вопрос, почему происходит экзаменационный стресс? По мнению специалистов, он порождается интенсивной умственной деятельностью, но главный фактор, который дает толчок развитию стресса – это отрицательные переживания и эмоции.

Психологическое сопровождение выпускных классов, является составной частью работы психолога в образовательном учреждении. Одним из основных способов подготовки к экзаменам и борьбы со стрессом специалисты выделяют следующие моменты: В школе психологи-педагоги применяют психологические тесты (достоверны: цветовой тест М. Люшера, тест тревожности, напряжения и познавательной активности Спилбергера в модификации Андреевой, тест самооценки Дембо-Рубинштейн, проективные рисунки и др.). Они помогают выявить проблему у школьника и своевременно заняться коррекцией. Школьные и семейные психологи говорят детям, педагогам, родителям, о необходимости формул

самовнушений: Я уверенно сдам ЕГЭ. Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями. Я с хорошим результатом пройду все испытания. Я спокойный и выдержанный человек. Я смогу справиться с заданием. Я справлюсь.

Надо менять вид деятельности, например: выйти во двор, или поехать на природу отдохнуть, подышать свежим воздухом, отвлечься от учебы, занятия спортом помогут снять напряжение и от негативных мыслей; благодаря таким установкам, ваш ребенок обретает уверенность в себе, и настраивается на позитив вместе с вами.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче единого государственного экзамена. Как же 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» и т. д., как уже говорилось ранее.

Таким образом, роль психологов и родителей в подготовке старшеклассников к ЕГЭ включает в себя не только конкретные действия по поддержке в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности. И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий и отдыха.

### ***Список литературы***

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. – 379 с.
2. Айдаралиева Б.Ж. Психологическая подготовка к ЕГЭ (для преподавателей): Методическое пособие. – 2012. – 40.
3. Чибисова М.Ю. Скоро ЕГЭ: как преодолеть страх неизвестности // Классное руководство и воспитание школьников. – 2009. – №7.

4. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: Учебник и практикум для академического бакалавриата / И.В. Шаповаленко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2014. – 575 с.