

Психологическая подготовка к экзаменам (ГИА и ВПР): Ваши ресурсы и поддержка

Дорогие выпускники 9-х классов, учащиеся, которым предстоит писать ВПР, а также уважаемые родители!

Период итоговых испытаний – ГИА (ОГЭ) для выпускников и Всероссийских Проверочных Работ (ВПР) для учащихся разных классов – это всегда волнительное время. Чувство тревоги, напряжения, даже легкой паники – абсолютно нормальная реакция организма на важное событие. Помните: ваши переживания понятны и естественны. И так же, как вы усердно готовитесь по предметам, **психологическая подготовка** является ключевым элементом вашего успеха. Умение справляться со стрессом, сохранять концентрацию и веру в себя – это навыки, которые помогут вам показать свои настоящие знания.

Что такое экзаменационный стресс и как его узнать?

Экзаменационный стресс – это реакция организма на повышенную умственную нагрузку, неопределенность и важность результата. Он может проявляться по-разному:

- **Физически:** учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, головная боль, проблемы со сном или аппетитом, напряжение в мышцах.
- **Эмоционально:** раздражительность, плаксивость, чувство страха, паники, опустошенности, апатии, постоянное беспокойство.
- **В мыслях:** трудности с концентрацией, "каша в голове", забывчивость, негативные мысли ("Я не сдам", "Я ничего не знаю"), постоянные сравнения себя с другими.
- **В поведении:** стремление отложить подготовку ("прокрастинация"), избегание разговоров об экзаменах, снижение активности или, наоборот, чрезмерная суеверность.

Важно! Если вы заметили у себя эти признаки – это сигнал, что нужно позаботиться о своем психологическом состоянии. Это не слабость, а норма!

Практические стратегии для учащихся: Управляй стрессом, повышай уверенность!

1. Планируй и Организовывай:

- **Разбей большую цель на шаги:** Составьте реалистичный график подготовки по каждому предмету. Четко определите, что будете учить сегодня/завтра.
- **Техника "Помодоро":** 25 минут интенсивной работы + 5 минут отдыха. После 4 циклов – более длительный перерыв (15-30 мин). Это помогает сохранить концентрацию и не перегореть.
- **Чередуйте предметы и виды деятельности:** Не засиживайтесь часами над одним предметом. Переключение помогает мозгу отдыхать.
- **Обязательно включайте перерывы!** Короткие прогулки, легкая разминка, прослушивание музыки – дайте мозгу отдохнуть.

2. Успокаивайся "Здесь и Сейчас" (Техники на каждый день и перед экзаменом):

- **Дыхание "Квадрат":** Медленно вдыхайте через нос, считая до 4. Задержите дыхание на счет 4. Медленно выдыхайте через рот на счет 4. Снова задержите дыхание на счет 4. Повторите 3-5 раз. Фокус на дыхании вытесняет тревожные мысли.
- **Техника "5-4-3-2-1" (Заземление):** Оглянитесь вокруг: назовите 5 вещей, которые вы видите. 4 вещи, которые вы можете потрогать. 3 звука, которые вы слышите. 2 запаха, которые ощущаете. 1 вкус (можно сделать глоток воды). Эта техника возвращает в настоящий момент.
- **Позитивный диалог с собой:** Замените мысли-катастрофы ("Все пропало!") на поддерживающие: "Я готовился", "Я справлюсь с этим заданием", "Я умею решать такие задачи", "Я делаю все, что в моих силах". Повторяйте их как мантру.

3. Поддерживай Ресурсное Состояние:

- **Сон – ваш друг:** Страйтесь спать не менее 7-9 часов. Недостаток сна резко снижает способность концентрироваться и запоминать.

- **Питание:** Не пропускайте приемы пищи, особенно завтрак. Употребляйте больше фруктов, овощей, сложных углеводов (каши, цельнозерновой хлеб). Пейте достаточно воды. Ограничьте избыток кофеина и сладостей.
- **Движение:** Даже 20-минутная прогулка на свежем воздухе или короткая зарядка снижают уровень стресса и улучшают настроение.
- **Общение и Хобби:** Обязательно находите время для общения с друзьями (не только про экзамены!) и занятий, которые приносят вам радость и расслабление (музыка, рисование, спорт, чтение для души). Это не роскошь, а необходимость!

4. В День Экзамена/ВПР:

- **Утро:** Спокойный завтрак. Одежда, в которой вам комфортно. Позитивный настрой (вспомните свои сильные стороны!).
- **Перед началом:** Избегайте панических разговоров с другими. Сосредоточьтесь на себе: используйте дыхание "Квадрат" или технику "5-4-3-2-1". Скажите себе: "Я сосредоточен и спокоен".
- **Во время работы:** Пробегитесь глазами по всем заданиям. Начните с тех, которые кажутся вам легче – это придаст уверенности. Следите за временем, но не паникуйте. Если задание кажется очень сложным – пропустите его, вернетесь позже. Помните: не обязательно решить ВСЕ идеально! Главное – показать то, что вы знаете.

Рекомендации для Родителей: Как создать атмосферу поддержки

1. Станьте "Тихой гаванью":

- **Организуйте быт:** Помогите обеспечить режим дня, полноценный сон и регулярное питание. Создайте дома спокойную обстановку.
- **Слушайте без осуждения:** Дайте ребенку возможность выговориться о своих страхах и тревогах. Избегайте фраз: "Не бойся!" (это не помогает), "Ты должен!", "Все сдают, и ты сдашь". Вместо этого: "Я понимаю, что ты волнуешься", "Расскажи, что тебя беспокоит?", "Я рядом и верю в тебя".

- **Контролируйте свою тревогу:** Ваше спокойствие и уверенность передаются ребенку. Если вы сильно волнуетесь, найдите способ снять напряжение (прогулка, разговор с другим взрослым).
2. **Помогайте без давления:**
- **Избегайте сравнений:** Никаких "А вот Маша/Петя...". Каждый ребенок уникален.
 - **Предлагайте помочь, а не навязывайте:** "Чем я могу тебе помочь с подготовкой?" (организовать место, найти информацию, просто принести чай) лучше, чем постоянные напоминания и контроль.
 - **Уважайте методы ребенка:** Если его способ подготовки работает (даже если он кажется вам не самым оптимальным), не ломайте его. Доверяйте ему.
 - **Фокус на усилиях, а не только на результате:** Подчеркивайте ценность проделанной работы, приобретенных знаний и навыков. "Я горжусь тем, как ты стараешься!" – мощная поддержка.

Вы не одни! Помощь школьного психолога всегда рядом

Дорогие ребята и родители! Помните, что вы **не остаетесь один на один со своими переживаниями и трудностями. Я, как школьный психолог, всегда готов вам помочь!**

Обращайтесь, если вы:

- Чувствуете непреодолимый страх, панику, которые мешают готовиться.
- Замечаете у себя стойкие проблемы со сном или аппетитом из-за стресса.
- Не можете справиться с негативными мыслями, постоянно себя "накручиваете".
- Испытываете сильные трудности с концентрацией внимания, памятью.
- Чувствуете, что конфликты в семье или с друзьями усилились из-за подготовки.
- Хотите получить индивидуальные советы и техники для управления своим состоянием.
- Как родитель, не знаете, как лучше поддержать ребенка, чувствуете растерянность или собственную сильную тревогу.

Как связаться:

- **Подойдите лично:** Кабинет психолога №14,
- **Часы приема:** Среда, пятница: с 15:00 - 17:00
- **Записаться:** Через классного руководителя

Обратиться за помощью – это признак зрелости и заботы о себе! Не стесняйтесь.

Помните: ГИА и ВПР – это важные этапы, но они не определяют всю вашу жизнь и ценность как личности. У вас есть внутренние силы, знания и ресурсы, чтобы пройти этот период достойно. Уделяйте внимание не только учебникам, но и своему психологическому комфорту. Используйте предложенные техники, заботьтесь о себе, обращайтесь за поддержкой. Мы в вас верим!

Желаем вам спокойствия, уверенности в своих силах и успешного прохождения всех испытаний!

С уважением и готовностью помочь,

Богданова Любовь Александровна

Школьный психолог МКОУ «Талицкая ООШ №8»
