

Психологические особенности учащихся 9 класса

Развитие ребёнка представляет собой постоянный переход от одной возрастной ступени к другой, связанный с изменениями личности ребёнка. Каждый возрастной период приносит ребёнку особое личностное новообразование.

В современной психологии принято выделять 9 возрастных периодов человека.

По утверждению Л.С. Выготского, переход от одного возраста к другому происходит революционным путём, поэтому существуют так называемые «кризисы возрастного развития» – переходные периоды от одного возрастного периода к другому. Во внешнем поведении возрастные кризисы проявляются как непослушание, упрямство, негативизм. На время детства, отрочества и юности приходится 5 кризисов возрастного развития

Психологи считают критерием возрастной периодизации ведущую деятельность, развитие которой обуславливает главнейшие изменения в психических процессах и психологических особенностях личности ребёнка на данной стадии развития.

Таким образом, для каждого возраста существует своя специфическая «социальная ситуация», свои «ведущие психологические функции» и своя ведущая деятельность.

Подростки 14-15 лет (девятиклассники), находятся на переходном периоде от подросткового к раннему юношескому возрасту.

Переходный период от подросткового к раннему юношескому возрасту (9 класс) – это один из самых сложных периодов в жизни ребёнка, это пик «подросткового кризиса». Особенность девятого класса, самого старшего из подростковых, заключается в переходности, в пересечении специфических возрастных черт – подростковых и юношеских.

Отсюда те психические новообразования, которые характерны для этого возраста:

1. **Ведущие потребности девятиклассников** – это интеграция подростковых потребностей в проявлении взрослости и в общении со сверстниками с потребностями, присущими ранней юности: в самопознании и самоопределении.

С одной стороны, девятиклассники стремятся к «внешней» взрослости, которая проявляется в изменении внешнего облика в соответствии с модой взрослых, в преувеличенном интересе к проблемам пола, курении, употреблении спиртных напитков, наркотиков. Претендующие на роль взрослого человека подростки не терпят отношения к себе как к детям, они хотят полного равноправия со взрослыми, подлинного уважения, а иные отношения их унижают и оскорбляют.

С другой стороны, потребность быть взрослым постепенно заменяется необходимостью быть им: многие девятиклассники уже всерьёз задумываются о своём профессиональном и личностном будущем и нередко сталкиваются с настоящими взрослыми проблемами: от серьёзной первой любви до зарабатывания средств на жизнь.

Девятиклассники все чаще обращают взгляд на собственный внутренний мир и соотносят его с миром внешним: «Кто я? Какой я? Каково моё место среди других». Именно «Я» – сам по себе и как субъект взаимодействия с «Другими» – становится доминантой мироощущения старшего подростка.

Стремление подростка углублённо понять себя, разобраться в своих чувствах, настроениях, мнениях, отношениях, что побуждает интерес к психологическим переживаниям других людей и к своим собственным. Это порождает у подростка стремление к самоутверждению, самовыражению (проявлению себя в тех качествах, которые он считает наиболее ценными) и самовоспитанию.

Подростки критично относятся к отрицательным чертам своего характера, переживают из-за тех черт, которые мешают им в дружбе и взаимоотношениях с другими людьми, и если учитель или родитель делает замечания об отрицательных чертах его характера – возникает аффективная вспышка и конфликт.

2. Отсюда – **интенсивное развитие внутренней жизни подростка**: на смену приятельства приходит дружба, делаются попытки вести интимные дневники, начинаются первые влюблённости. Интенсивно развивается восприятие себя как человека определённого пола, определяющие соответствующие формы поведения. Взаимный интерес одноклассников и одноклассниц друг к другу становится значительно заметнее: юноши-мальчики начинают потихоньку догонять своих сверстниц в физическом и социально-психологическом развитии.

Интимно-личное общение со сверстниками — это деятельность, в которой происходит практическое освоение моральных норм и ценностей. В ней формируется самосознание как основное новообразование психики. Даже в основе ухудшения успеваемости может лежать нарушение общения со сверстниками. В младшем школьном возрасте решение проблемы успеваемости часто приводит к гармонизации сферы общения со сверстниками, к повышению самооценки и т.д. В подростковом возрасте, наоборот, снятие напряженности в общении, ослабление личностных проблем может повлечь улучшение успеваемости.

Другая точка зрения по поводу характера ведущей деятельности подросткового периода принадлежит Д.И. Фельдштейну. Он считает, что главное значение в психическом развитии подростков имеет общественно полезная, социально признаваемая и одобряемая деятельность. Просоциальная деятельность может быть представлена как учебно-познавательная, производственно-трудовая, организационно-общественная, художественная или спортивная, но главное — это ощущение подростком реальной значимости этой деятельности. Содержание деятельности — дело, полезное для людей, для общества; структура задается целями взаимоотношений подростков. Мотив общественно полезной деятельности подростка — быть лично ответственным, самостоятельным.

3. **Расширяется потребность в общении и его «география»**. «Старшие подростки в отличие от предыдущих возрастов оценивают, какие новые возможности может предоставить им социальное пространство для общения в различных видах деятельности». Однако большая часть времени посвящается прогулкам, разговорам или молчаливому ничегонеделанию, т.е. «тусованию». С одной стороны, неплохо, что одноклассникам хочется общаться и после школы, но с другой – совершенно понятно, что этому общению могут сопутствовать и всякого рода антисоциальные деяния: выпивка, примыкание к сомнительным группировкам «ближних взрослых».

Проконтролировать такой «досуг» невозможно, запрещать – по меньшей мере глупо. Выход из ситуации – так называемый «закон садовника»: если старшие подростки будут иметь возможность проводить хотя бы часть свободного времени в своём классе с интересом и пользой для себя, тяга к улице в той или иной степени ослабеет. К тому же окультуренные нормы и ценности общения, приобретённые в классе и семье, помогут ребятам устоять против неизбежных соблазнов за стенами школы.

Межличностное общение девятиклассников может осложняться и другими проблемами, если класс находится на низкой ступени коллективного развития: старшие подростки в этом случае бывают более нетерпимы и даже агрессивны по отношению друг к другу, чем школьники других возрастов. Этому может способствовать тревожность по поводу предстоящих жизненных перемен и волнующих ребят вопросов: кого возьмут или не возьмут в старшие классы; что ждёт тех, кто уйдёт из школы? Но эти настроения могут не только разъединять, но и объединять ребят, если в классе создана атмосфера общей заботы и поддержки.

4. **Поведение девятиклассника часто носит протестующий характер по отношению к взрослым**, проявляющийся в разных формах (демонстративные действия негативного характера, неподчинение требованиям, стремление избегать нежелательных контактов). Отсюда – конфликты с учителями и родителями, нарушение дисциплины без неприятных субъективных переживаний. Хотя отношения с учителем и родителями могут

складываться по-разному: от противостояния или равнодушия («лишь бы не мешал») до возрастающей потребности в признании с его стороны и даже в доверительном общении.

5. Ярко выражена у девятиклассников и *противоречивость коммуникативного поведения*: с одной стороны, стремление во что бы то ни стало быть таким же, как все, отвечать тем нормам, которые приняты в их среде, с другой – желание выделиться, отличиться любой ценой; с одной стороны, стремление заслужить уважение и авторитет товарищей, с другой – бравирование собственными недостатками.

6. Значимой деятельностью для девятиклассников может оказаться та, которая имеет отношение к их профориентации. Этой деятельностью может быть и учение, если старший подросток собирается продолжать образование. Однако учение далеко не всегда становится учебной деятельностью старшего подростка. Этому мешают две основные причины.

Во-первых, девятиклассники далеко не всегда имеют возможность проявить собственную субъектность на уроке в индивидуальных и групповых проектах, в коллективных формах работы, в самостоятельной деятельности, т.к. форма обучения, как правило, остаётся по-прежнему фронтальной. С девятиклассниками, как правило, работают теми же способами, что и с младшими подростками: в глазах учителей они по-прежнему в первую очередь школьники и объекты их непререкаемых требований, точно так же, как и в семье.

Во-вторых, растущие с каждым днём проблемы социализации старшего подростка нередко сводятся учителями и родителями только к проблеме успеваемости. В то время как, по мнению психологов, «нельзя, “вытаскивая” успеваемость, решить все другие личностные проблемы подростка, а можно сделать лишь наоборот».

Некоторые подростки к девятому классу действительно окончательно теряют всякую ориентацию в изучаемых предметах, превращаясь в неких «иностранцев», давно уже не понимающих, о чем говорят и чего от них требуют учителя и родители. Естественное стремление избежать очередного «избиения младенцев» перед лицом класса заставляет их прогуливать уроки и конфликтовать с учителями.

В какой-то степени эта проблема решается с помощью профильной и предпрофильной дифференциации обучения, но только в том случае, если в ней учитываются интересы самих школьников, а не их родителей и учителей.

Поэтому значимой с точки зрения профориентации деятельностью для старших подростков нередко становятся вполне конкретные практические занятия, меняющие статус увлечения на более серьёзный: автомеханика, компьютерная графика, различные виды домоводства.

Ещё более значимой становится коллективная творческая деятельность: совместные поездки, походы, в которых можно уже не казаться, а быть взрослыми в необычных, порой экстраординарных условиях; всевозможные формы «деятельности-общения» – дискуссии, тренинги, темой которых является раскрытие их «Я» и взаимоотношения с другими.

Окончание девятого класса – это не только завершение этапа общего образования, не только первые серьёзные экзамены и получение первого официального документа об образовании. Это прощание с детством и отрочеством, для многих – прощание со своим классом и грядущая первая серьёзная встреча со взрослой жизнью.

Поэтому велика для девятиклассника значимость мудрых и понимающих классного руководителя и родителей. Настоящий воспитатель видит все возрастающие проблемы социализации, с которыми сталкиваются его воспитанники, но осознает, что не всегда и не во всем может оказать им реальную помощь: компенсацией этому пусть будет искреннее внимание и понимание трудностей каждого подростка и всего класса, доверительный диалог с ними и добрый совет значимого старшего товарища.

Практические рекомендации для учителей по взаимоотношениям с детьми старшего подросткового возраста

1. *Будьте способны понять, принять, посочувствовать, оказать поддержку.*

Никто не хочет в ответ на свою правду получить критические замечания, злую шутку в свой адрес. Правду о себе люди несут только тем, кто способен её принять, кто может предложить решение проблем или искреннее сочувствие. Именно этого подростки ждут от своих родителей и учителей, но часто получают обратную реакцию, которая ведёт к потере взаимопонимания и доверия между близкими людьми. Если у вас не получается принять ребёнка таким, какой он есть, поддержать в сложной ситуации, то он перестанет быть с вами искренним, т.к. он нуждается не в критике, а в понимании и сочувствии.

2. *Учитесь правильно выражать свои эмоции, постарайтесь не устраивать сцен и скандалов по поводу неудачных действий ваших детей, не прибегайте к физической силе, показывая тем самым своё бессилие.* Если взрослые люди способны прийти в ярость от неприятного известия, то дети не просто не сообщат вам о нём, но сделают всё, чтобы скрыть от вас правду. В результате вы узнаете правду самыми последними и, как правило, только тогда, когда уже ничего нельзя исправить.

3. *Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.* Совершенно естественно ждать успехов от подростков, но нужно научиться справляться и с его неудачами.

4. *Не торопитесь искать виноватых.* Попытка найти виноватого к действенному решению проблем никогда не приведут, но отнимут у вас силы и время.

5. *Не афишируйте свою беспомощность.* Надо научиться решать проблемы, не приходя в ужас от их количества.

6. *Не торопитесь наказывать детей,* иначе правда для них теряет всякий смысл, если с помощью молчания можно избежать наказания.

7. *Не будьте унылыми пессимистами.* С печалью и тревогами обычно не ходят к пессимистам, т.к. пессимизм бывает очень заразительным, и тогда любая пустяковая проблема становится неразрешимой.

8. *Учитесь радоваться чужим и своим победам и учите этому своего школьника.*

9. *Старайтесь говорить правду своим детям,* они очень чутко распознают ложь. Старайтесь вести себя так, чтобы дети не боялись говорить вам правду, и тогда её вам скажут.

10. Чтобы максимально избежать конфликтов со старшими подростками, применяйте определённые приёмы общения: рассказ об аналогичном поступке, обращение по неизвестному адресу, остроумная шутка, ответ, замечание, приём парадокса, приём незамеченного оскорбления, авансирование доверием, похвалой, приём незаслуженного одобрения, приём моральной поддержки и т.п.

Период, когда ребенок становится подростком, сложен не только для него, но и для нас – тех взрослых, которые с ним взаимодействуют. Неудивительно, что у нас тоже могут возникнуть те или иные трудности во взаимодействии с ним.

Мы с вами рассмотрели сегодня психологические особенности ранней юности. В зависимости от индивидуальных особенностей у подростков могут возникнуть специфические трудности при прохождении подросткового возраста.

Подготовка к основному государственному экзамену (ОГЭ)

Подготовка к основному государственному экзамену (ОГЭ) является одной из **основных проблем выпускников**. По своей сути ОГЭ является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности обучающихся к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи психологическая устойчивость выпускников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ОГЭ.

Подготовка к ОГЭ, как правило, идет на протяжении последних лет обучения по образовательной программе основного общего образования. Учителя стараются подготовить обучающихся с помощью заданий в форме тестов, дополнительных занятий. Кроме того, обучающиеся посещают курсы, покупают различные пособия для подготовки к ОГЭ. Родители нанимают репетиторов. Все направлено на достижение поставленной цели – сдачи экзамена и получения аттестата. Но степень тревожности, напряжения у обучающихся не снижается. В свою очередь, повышенный уровень тревоги на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания, работоспособности. Тревога – это весьма энергоемкое занятие. ***Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.***

Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает **проблема охраны психического здоровья детей**, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей обучающихся.

Процедура прохождения ОГЭ – деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта обучающихся и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций. Эта процедура во многом имеет инновационный для подростков характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

По результатам тестирования, наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: умение анализировать, концентрировать и распределять внимание;
- психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и учебным заведением.

Таким образом, условно можно выделить **три группы трудностей** ОГЭ для детей:

- **познавательные** – связанные с особенностями переработки информации в ходе экзамена, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным объемом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета (это трудности всего периода обучения);
- **личностные** – обусловленные особенностями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку взрослых;
- **процессуальные** – связанные с самой процедурой ОГЭ и отсутствием четкой стратегии деятельности.

Считаем, что основным, наиболее важным направлением подготовки является психологическое просвещение и профилактика для выпускников.

Для всех учащихся 9 классов во втором полугодии необходимо проводить **классные часы по темам: «Как готовиться к экзаменам», «Как справиться с тревогой»**. Обсуждение данных тем с будущими участниками ОГЭ – одна из форм психологической подготовки к сдаче ОГЭ. **На занятиях необходимо осветить вопросы:**

как оборудовать рабочее место для подготовки к экзаменам, как разработать индивидуальный режим дня с учетом времени на самостоятельную подготовку к экзаменам, как учитывать собственные особенности запоминания, как правильно использовать методы релаксации и активизации, приёмы снижения экзаменационной тревожности, как организовать день накануне экзамена, настроить свои мысли на успех, как вести себя на экзамене, использовать полезные ссылки на интернет-ресурсы по подготовке к ОГЭ.

Одним из существенных аспектов психолого-педагогического сопровождения выпускника является **ознакомление родителей со способами правильного общения с ним**, оказания ему психологической поддержки, создания в семье благоприятного психологического климата.

Работа с родителями нацелена на повышение осведомленности родителей и формирование реалистичной картины экзамена, снижение родительской тревоги.

На родительских собраниях необходимо давать рекомендации по организации режима дня обучающихся, поддержке и помощи детям в период до, во время и даже после экзаменов, раздать советы и рекомендации в виде листовки.

Психологическая поддержка – это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки; помогает ему поверить в себя в свои способности; поддерживает его при неудачах. В данном вопросе необходимо сотрудничество учителей-предметников и классных руководителей.

Практические аспекты организации подготовки обучающихся к ОГЭ учителям-предметникам и классному руководителю.

Учителям-предметникам необходимо:

- адекватно оценивать в течение всего учебного периода знания, умения и навыки обучающихся в соответствии с их индивидуальными особенностями и возможностями;
- исключить «натаскивание» обучающихся на выполнение заданий различного уровня сложности;
- организовать системную продуманную работу в период, отведенный на изучение предмета;
- индивидуально выполнить экзаменационную работу по предмету с последующей фиксацией возникающих при выполнении заданий трудностей;
- провести анализ собственных затруднений при выполнении тестовых заданий и обозначить способы их устранения;
- проанализировать результаты пробного тестирования и др.;
- составить план собственной работы по подготовке к ОГЭ обучающихся в процессе преподавания предмета.

Для успешной работы учителя в плане подготовки к ОГЭ предлагается следующая система взаимодействия с родителями, обучающимися, учителями-предметниками. **Ключевыми позициями предлагаемой системы на всех уровнях взаимодействия (с обучающимися, родителями и учителями-предметниками) выступают:**

- 1) направленность на формирование позитивного отношения к новой форме аттестации;
- 2) осуществление постоянной связи родитель – учитель - обучающийся;
- 3) оказание всесторонней помощи обучающимся на протяжении всего периода подготовки к ОГЭ, во время проведения, а также после окончания процедуры;
- 4) ориентировка обучающихся на действие как необходимое и обязательное условие успешного прохождения новой формы аттестации.

\

Работа классного руководителя с обучающимися включает следующие направления:

1. Знакомство с нормативно-правовыми материалами Министерства образования Российской Федерации о проведении ОГЭ. В ходе этой работы классному руководителю необходимо выявить степень информированности обучающихся об ОГЭ и ликвидировать пробелы.

2. Организация обсуждения данной формы аттестации в рамках класса. Форма проведения может быть различной: «круглый стол», дискуссия, дебаты и др. Предполагаемый итог – позитивное отношение обучающихся к проведению ОГЭ.

3. Проведение индивидуальной работы с отдельными обучающимися, группами детей, имеющими проблемы в обучении или претендующими на аттестат особого образца.

Работа классного руководителя с учителями-предметниками состоит в:

-отслеживании наличия различных форм контрольно-измерительных материалов и обеспечение подготовки и проведения тренинга, способствующего совершенствованию у обучающихся навыка работы с КИМами;

-организации заседаний малого педсовета, совещаний по проблемам подготовки к экзаменам, а также собеседований с учителями-предметниками;

-организации и контроле индивидуальной работы учителей-предметников с обучающимися.

Работа классного руководителя с родителями заключается:

1. в оказании помощи в изучении нормативно-правовой базы ОГЭ;
2. в обсуждении обязательных условий, которые может и должна обеспечить семья для успешного прохождения обучающимися ОГЭ;
3. в обсуждении организации учебной домашней работы, режим труда и отдыха обучающихся;
4. в оказании помощи, совместно с родителями, каждому ребенку в выборе предметов для экзамена.

Советы обучающимся по профилактике «экзаменационных стрессов»

Как и всякое эмоциональное состояние, состояние будущих выпускников перед экзаменом имеет сложную структуру. Дети пребывают в ожидании предстоящего испытания, сильных волнений, внутренней борьбы, встречи со сложными заданиями и безвыходными ситуациями; готовятся к их решению, предугадывают возможный результат. В связи с этим, **стабилизация эмоционального состояния обучающихся перед экзаменами – важный аспект психологической подготовки к ОГЭ.**

Отличие ГИА от традиционного экзамена состоит в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, необходима **помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. Составление плана помогает справиться с тревогой:** появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас **витаминов** в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны **физические упражнения**. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима **психическая и физическая релаксация**. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима **поддержка семьи, друзей**. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас. Для того чтобы избежать некоторых затруднений при сдаче ОГЭ, психологи советуют воспользоваться **методами саморегуляции**.

Это методы, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой, или психотехнические упражнения. Смысл психотехники состоит в достижении и поддержании психической, духовной и физической формы посредством направленного сосредоточения. Упражнения базируются на четырех способах саморегуляции: релаксации (расслабления), визуализации, самовнушения и рационализации.

Техники релаксации (расслабления)

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:

- найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
- положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
- попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;

- найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- слегка помассируйте кончик мизинца.

Техники визуализации

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.
3. Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.
4. Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

Техники самовнушения

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу...», «я могу...» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения.

Например:

- Все будет нормально!
- Сейчас я почувствую себя лучше!
- Я уже чувствую себя лучше!
- Я владею ситуацией!
- Без сомнения, я справлюсь!

Техники рационализации

Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно-положительный потенциал поведения личности.

1. Возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите «мучащую» вас проблему – например, «ОГЭ». Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

Применение подобных способов саморегуляции поможет Вам и во время экзамена обеспечить самообладание и выдержку, адекватные проблемной ситуации, неизбежно возникающей при испытаниях.

2. Саморегуляция познавательной деятельности

Успешность выполнения заданий на экзамене обеспечивается не только правильным подходом к использованию своих знаний и умений, но и грамотным использованием собственных психологических ресурсов.

Саморегуляция памяти

Ни для кого не является секретом, что успех в этих случаях зависит от того, насколько полно и правильно вы сможете воспроизвести имеющиеся у вас знания. Успешность воспроизведения материала во многом определяется способом его запоминания.

Например, способ группировки материала, облегчает запоминание многозначных чисел, формул. Для запоминания формулировок теорем удобно использовать

ассоциативный прием, т.е. устанавливать сходство между содержанием, которое надо запомнить и знакомым предметом. Запомнить какой-либо повторяемый материал вам поможет метод ключевых слов. Эти слова должны отражать смысл повторяемого материала и логически должны быть связаны между собой, образуя цепочку ключевых слов. Восстанавливая в памяти эту цепочку, вы легко сможете воспроизвести содержание материала. Помните, что любой повторяемый материал запоминается и воспроизводится намного успешнее и эффективнее, если вы хорошо понимаете, для чего его повторяете.

Правила самоорганизации внимания

Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий вас ничего не отвлекало (визиты товарищей, телефонные звонки). Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изученный материал. Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел. Если же этот материал по какой – либо причине вами не изучался, начинайте с ликвидации существующих пробелов. Если сосредоточить внимание на изучаемом материале мешают волнение, тревога, то читайте изучаемый материал вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, читайте изучаемый материал про себя. Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий так же способствует сохранению устойчивого внимания.

Активность вашего внимания и умственной деятельности повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды и т. п. или негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п. Необходимо принимать во внимание, что даже самый интересный материал, самая интересная лекция самыми внимательными людьми непрерывно воспринимается не дольше 7 – 8 минут, после чего обязательно наступает кратковременное переключение внимания. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. В этот перерыв можно расслабиться с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать, сделать несколько ритмичных упражнений.

Когда вы начинаете испытывать во время подготовки напряжение, сильную усталость можно использовать следующие приемы:

- остановиться, сделать паузу в работе;
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к экзаменам, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т. п.
- написать свое имя головой в воздухе (это повышает работоспособность мозга).

Саморегуляция познавательной деятельности во время экзамена

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на ОГЭ полезно:

- понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
- рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;

-помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции познавательных процессов достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена нужно найти свои собственные способы.

Если на экзамене возникают сложности психологического характера, не удается справиться с волнением психологи советуют помнить о некоторых **приемах и способах, которые должны помочь в стабилизации стрессовой ситуации:**

1) **Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма.** Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно. *Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить простую чистую воду или зеленый чай.* Все остальные напитки бесполезны и вредны.

2) Вторая проблема, с которой сталкиваются обучающиеся, попавшие в стрессовую ситуацию – это **нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий головного мозга.** Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ними задачи. Но *можно восстановить гармонию, применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его.*

3) Следующее упражнение уменьшает **кислородное голодание**, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «**энергетическое зевание**». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющую нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

4) **Самовнушение** не помешает, думайте о себе только положительно: «Я умница, я всё сдам!», Я спокоен и все мои умения проявят себя».

Таким образом, психологический настрой выпускников в ситуации ОГЭ зависит и от учителей, их действий и слов, от родителей и той обстановки, в которой находятся обучающиеся. Поэтому необходима специальная подготовка педагогов, заключающаяся в обучении приемам создания ситуации успеха.