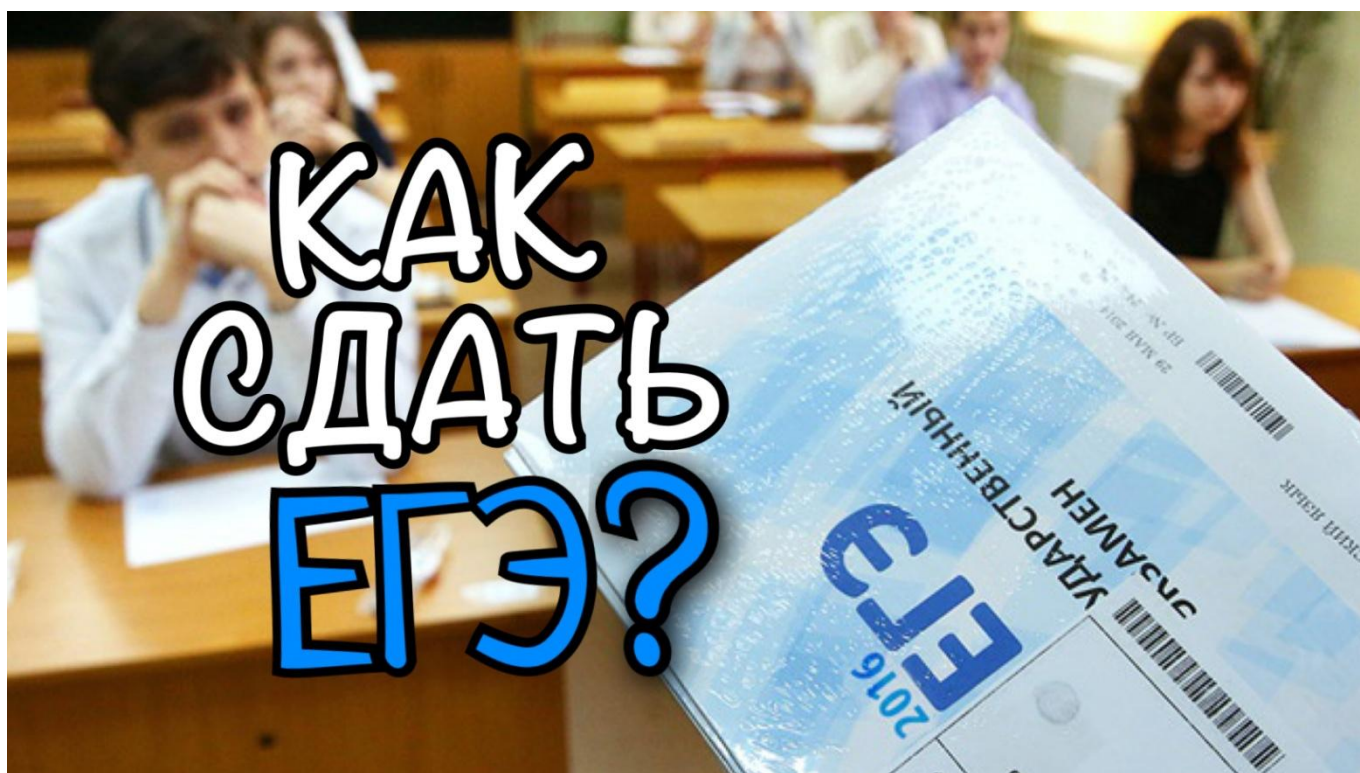


Министерство молодежной политики и спорта
Республики Башкортостан

Государственное автономное учреждение
Республиканский центр социально - психологической помощи семье, детям,
молодежи



Уфа 2016г

УДК
ББК

Рецензент:

Миннигулова Э.Б. – главный специалист-эксперт отдела организационно-массовой и методической работы ММПС РБ

Редакционный совет:

Нурмухаметова А.А. - директор государственного автономного учреждения Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи

Багдасарова К.С. – заместитель. директора по методической и коррекционной работе ГАУ РЦСППСДМ

Автор-составитель:

Хусайнова З.А. – заведующая отделом организационно-методической работы ГАУ РЦСППСДМ

Бурангулова М.И. – методист отдела организационно-методической работы ГАУ РЦСППСДМ

Булатова Ф.М. - методист отдела организационно-методической работы ГАУ РЦСППСДМ

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом государственного автономного учреждения Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи

«Пособие по ЕГЭ». Уфа: 2016г. – 85 стр.

Сборник предназначен для психологов, педагогов, социальных педагогов, специалистов по социальной работе и других специалистов, работающих с детьми, подростками и молодежью.

Также пособие будет полезно для родителей и для самих учащихся. Здесь вы можете узнать как необходимо вести себя во время ЕГЭ, как подготовиться к ЕГЭ, как поддержать своего ребенка во время ЕГЭ и многое другое.

© Государственное автономное учреждение Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи, 2015г.

Содержание

Введение.....	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	7
Цель 1. Ознакомление с процедурой ЕГЭ.....	7
Цель 2 формирование адекватного мнения о ЕГЭ.....	9
Цель 3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене...	11
Ваш ребенок сдает ЕГЭ.....	13
Подготовка к экзамену.....	15
Помощь ребенку в период подготовки и сдачи ОГЭ/ЕГЭ.....	16
Качество полученного образования – залог успешной сдачи экзамена.....	16
Накануне экзамена.....	17
Как помочь ребенку в период подготовки и сдачи ОГЭ/ЕГЭ?.....	17
Сдача экзамена в форме ЕГЭ.....	22
Характеристика экзаменационного стресса.....	24
Стратегии работы с детьми групп риска.....	32
Инфантильные дети.....	33
Правополушарные дети.....	34
Дети – синтетики.....	35
Аудиалы и кинестетики.....	35
Тревожные дети.....	36
Неуверенные дети.....	38
Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации.....	39
Перфекционисты и «отличники».....	40
Астеничные дети.....	41
Гипертимные дети.....	42
«Застревающие» дети.....	43
Психологическая поддержка родителей выпускников.....	44
Заключение.....	52
II ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	55
Анкета « Определение детей группы риска».....	55

Обучающий тренинг на тему: «Психологическая подготовка к ЕГЭ».....	57
Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?».....	62
Приложение № 1. Комплекс кинезиологических упражнений.....	67
Приложение № 2. Рисунки мандал.....	70
Приложение № 3. Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ.....	70
Тренинг: «Формирование навыков стрессоустойчивости».....	72
Тренинговое занятие «На пути к успеху».....	77
Список использованной литературы.....	84

Введение

Понятие «стресс» давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно выслушиваем рекомендации по борьбе с ним с экранов телевизоров; знаем, что к нему приводит обилие информации. А что же это такое — стресс?

«Современный словарь по психологии» лаконично определяет стресс как состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях. Емкое определение дают американские психологи: «Негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации».

«Тибетская медицина,- пишет английский психотерапевт М. Джордж (1998), объясняет состояние стресса дисбалансом трех жидкостей в организме. Страх вызывает повышение кровяного давления, тревога приводит к избытку желчи, усталость и депрессия — лимфы».

Знаменитый канадский исследователь Ганс Селье рассматривал стресс как реакцию на изменение обстоятельств. В своем развитии стресс проходит определенные стадии, которые Селье объединял в три основные группы. **Первая (стадия тревоги)** в преддверии сложной ситуации характеризуется общим возбуждением, мобилизацией имеющихся ресурсов. Сердце в такие моменты начинает биться чаще, интенсивнее поставляя в мышцы кровь, в которую для дополнительной энергии вбрасывается сахар. Пищеварение временно сдерживается. Может участиться мочеиспускание.

В состоянии «предстартовой готовности», как правило, человек не может находиться долго, так как устает весь его организм.

По мере развития и продолжения стрессовой ситуации наступает **вторая стадия — стадия сопротивления (резистентности)**, когда человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Эта стадия может продолжаться сравнительно долго. Однако способность организма приспосабливаться к стрессовой ситуации не безгранична.

По мере сокращения адаптационных ресурсов (если стресс слишком силен или продолжителен) наступает **третья стадия — стадия истощения**. Ее признаки начинают проявляться в эмоциональной, поведенческой и соматической сферах. К эмоциональным признакам стресса относятся тревога, апатия, раздражительность, психическая усталость. К поведенческим — уклонение от ответственности и взаимоотношений, экстремальное поведение, пренебрежение к себе. К соматическим — ухудшение здоровья, истощение, чрезмерное употребление лекарств. Потеря возможности сопротивления приводит к заболеванию, возникновению психологической травмы.

Не следует считать, что стресс способна вызвать только вооруженная схватка, поражение в спортивном состязании или потеря ключей от дома. В повседневной жизни он чаще возникает из-за прессинга, психологического давления, действующего на человека в течение определенного времени (дети — не исключение). Чаще всего это может быть вызвано необходимостью выполнить работу в фиксированные временные рамки («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаю!»). На ребенка большое психологическое давление часто оказывают взрослые: «Смотри, не подведи нас!» или «Мы в твои годы...» Стремясь соответствовать их ожиданиям, ребенок находится в постоянном опасении оказаться неуспешным. До 40% всех факторов, ухудшающих условия существования детей, «на совести» школы. Стресс практически стал основой школьного обучения. Эту проблему в последние годы признали, кажется, все — и педагоги, и родители, и психологи, и чиновники. По данным Института возрастной физиологии РАО, в школу приходят около 20% детей с нарушениями психического здоровья пограничного характера, а уже к концу первого класса их оказывается 60-70%. Ведущую роль в таком быстром ухудшении здоровья детей играет именно школьный стресс.

Как правило, обучающиеся не в состоянии осмыслить то обстоятельство, что они переживают стресс. Об этом могут сигнализировать их поведение, самочувствие, общий фон настроения. Взрослые часто не замечают подобных «мелочей». Однако повседневный школьный стресс со временем превращается в

настоящую проблему и грозит разрушением здоровья, ухудшением успеваемости, нарушениями в поведении ребенка не только в стенах школы, но и вне их. Школа сегодня располагает возможностью вести профилактическую антистрессовую работу, привлекая к участию в ней родителей учащихся и специалистов других служб (например, медицинских работников при проведении просветительской работы, валеологов и др.).

I ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Цель 1. Ознакомление с процедурой ЕГЭ

Как мы уже отмечали, успешность сдачи этой формы экзамена во многом зависит от знакомства учащихся с данной специфической процедурой (процессуальный компонент готовности). Вместе с тем именно такой ракурс часто оказывается «белым пятном» при подготовке к ЕГЭ. Как показывает анализ практики, учитель-предметник при подготовке к ЕГЭ в основном делает акцент на предметном содержании материала, а процедурные аспекты невольно отходят на второй план.

Для достижения этой цели нами применяются следующие формы работы:

- *Рассказ с последующим обсуждением.*
- *Просмотр видеозаписи с последующим обсуждением.*

Использование наглядных средств в презентации новой информации является одним из наиболее известных психолого-педагогических приемов, способствующих повышению результативности работы. В психологической подготовке к ЕГЭ мы в качестве наглядных материалов используем видеозаписи экзамена. Они имеют постановочный характер, поскольку запись реального экзамена невозможна (да и нежелательна, как дополнительный стрессовый фактор). Это позволяет отобрать наиболее существенные моменты процедуры экзамена и отразить их в записи. В подготовленных нами записях мы обратили особое внимание на следующие процедурные моменты:

1. Общая ситуация экзамена: обстановка в школе и классе, процесс регистрации учеников, предъявление паспорта, размещение учеников за партами и т.д.

2. Начало экзамена: чтение инструкции, запись на доске времени начала и окончания экзамена и т.д.

3. Раздача конвертов с материалами экзамена.

4. Начало работы: заполнение бланков и т.д.

Данные видеозаписи могут демонстрироваться как выпускникам, так и родителям (например, во время родительского собрания). Просмотр сопровождается обсуждением возможных трудностей и ресурсов процедуры. Необходимо отметить, что опыт использования такой формы работы оказывает также своеобразное коррекционное воздействие и способствует снижению тревоги. Путающая и незнакомая процедура оказывается логичной и понятной.

Игра-драматизация также является эффективным методом, обеспечивающим знакомство с процедурой ЕГЭ. С содержательной стороны игра-драматизация представляет собой проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале (юмористическом или общеизвестном). Проведение такой игры позволяет в эмоционально комфортной и безопасной форме освоить основные элементы процедуры экзамена, поскольку знакомое и/или юмористически окрашенное содержание создаст благоприятную атмосферу и позволяет сконцентрироваться именно на процессуальных сторонах экзамена. Игра максимально точно воспроизводит основные процедурные моменты экзамена (задания вложены в конверты и т.д.). Например, мы используем «настоящие» экзаменационные бланки. В качестве профилактики возможных трудностей на экзамене мы рекомендуем при проведении данной игры смоделировать ситуации, совладение с которыми может представлять определенные сложности для учащихся, например, в некоторые конверты кладется неполный комплект материалов. Для повышения мотивирующего потенциала игры она завершается игровым «поступлением» в учебные заведения (которые также могут быть как реальными, так и фантастическими) на основе количества набранных баллов.

Участница эксперимента по внедрению программ психологического сопровождения подготовки к ЕГЭ, который проходит под руководством автора в Южном административном округе Москвы, педагог-психолог школы № 666 ЮАО

О.В. Еремина разработала тест, включающий вопросы и задания по процедуре и правилам ЕГЭ, отражающие общую структуру заданий ЕГЭ (см. *Приложение 2*). Их также можно использовать для ознакомления с процедурой ЕГЭ.

Цель 2 Формирование адекватного мнения о ЕГЭ

Эта цель направлена на преодоление «мифологии», содержание которой было раскрыто ранее, а также формирование личностно-смыслового отношения к ЕГЭ (личностный компонент готовности).

Проработка «мифологии» является необходимым условием продуктивной работы по подготовке к ЕГЭ. Если этот этап пропущен, то в дальнейшем негативные предубеждения будут препятствовать продуктивной работе. Основной целью проработки является осознание существующих предубеждений и их обсуждение в группе, что позволяет в результате сформировать более позитивное отношение к ЕГЭ.

С нашей точки зрения, оптимальным методом в данном случае является групповая дискуссия. Целью такой дискуссии будет не достижение участниками единого мнения, а свободное обсуждение позиций и мнений по обозначенному ведущим вопросу. Важно отметить, что перед ведущим не стоит задача формирования предельно позитивного отношения. Как показывает практика, свободное обсуждение этой проблемы в группе позволяет выразить собственные страхи и тревоги, поделиться своими соображениями с другими членами группы и, в конечном счете, найти ресурсные моменты в новой форме экзамена. Ведущему необходимо владеть фактической информацией, с помощью которой он может проиллюстрировать обсуждение темы. Например, известно, что введение ЕГЭ имеет большое позитивное значение для тех регионов России, где в силу природных условий у выпускников нет возможности часто покидать место проживания для сдачи нескольких экзаменов. Это касается, к примеру, Якутии. Как правило, в ходе дискуссии участники, высказав свои опасения и услышав разные точки, в конечном счете начинают **ЗАНИМАТЬ** более конструктивную **ПОЗИЦИЮ**.

Приведем пример дискуссии, используемой нами при работе с выпускниками и родителями.

«Шкала согласия». Возможны два варианта проведения этого упражнения.

Вариант 1 Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Например, крайнее согласие — у окна, крайнее несогласие — у двери. Затем он предлагает участникам различные утверждения и просит их занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с данным утверждением. После этого ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

Вариант 2. Шкалы рисуются на бумаге, и участников просят обозначить свою позицию в виде точки на линии. В остальном упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия или несогласия:

- Я много знаю о процедуре проведения ЕГЭ;
- ЕГЭ предоставляет школьникам новые возможности;
- Сдать ЕГЭ мне по силам.

Сформированное личностно-смысловое отношение к экзамену имеет большое значение при подготовке к ЕГЭ. Это своего рода фундамент, на который надстраиваются любые технологии. Безусловно, огромную роль в формировании отношения играет семья, но для психолога также остается возможность повлиять на него. Для работы с этой проблемой мы рекомендуем использовать упражнения, направленные на поиск места экзамена в жизни выпускника.

Приведем в качестве примера упражнение «Дом знаний». Детям предлагается представить, что весь знания, весь опыт, которые они получили за время обучения в школе, превратились в дом. Этот дом необходимо нарисовать, решив для себя, какого он будет размера, какие в нем будут элементы и т.д. По завершении рисунка детям предлагается решить, каким элементом дома будут выпускные экзамены. При обсуждении работы важно обратить внимание детей на то, что экзамен представляет собой неотъемлемую часть их школьной жизни, что он как бы завершает здание, которое строилось в течение 11 лет.

Мы полагаем, что при дефиците времени на подготовку к экзамену стоит сделать акцент именно на преодолении «мифологии» и формировании ценностно-смыслового отношения.

Цель 3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене

Как показывают наши исследования, к сожалению, даже после опыта сдачи пробных или репетиционных экзаменов ребенок не в состоянии сформулировать для себя наиболее продуктивную стратегию деятельности. Для достижения этой цели необходима специальная работа.

Она может проводиться в различных формах:

- *Фронтальная форма* (охвачены все выпускники). В этом случае подготовка может происходить в виде классных часов или психологических занятий. Достоинством такой формы является экономия времени и возможность охватить большое количество учащихся, но возможность обеспечить индивидуальный подход в этом случае меньше.
- *Индивидуальная форма* (консультации) максимально обеспечивает адресность рекомендаций, но наиболее трудоемка.

При групповой форме работы учащиеся делятся на мини - группы (до 8-10 человек), с которыми и работает психолог. Критерием для деления могут выступать схожие особенности учебной деятельности.

Такая форма, с одной стороны, достаточно экономична по времени, а с другой - обеспечивает возможность дифференцированной работы по проблеме подготовки к экзамену.

Работу по формированию конструктивной стратегии деятельности на экзамене мы рекомендуем строить в несколько *этапов*.

1. Анализ особенностей учебной деятельности. Данный анализ может опираться на различные источники:

- *Психолого-педагогическая диагностика.* В нашей практике часто используются результаты диагностики прошлых лет: если

выпускник пришел в школу не в текущем учебном году, то, как правило, если в школе работает психолог, уже имеются диагностические данные, которые вполне можно применять. Безусловно, возможен также анализ, но итогам скрининговой диагностики, если выпускники пришли в школу недавно.

- *Самоанализ ученика.* Данный метод предполагает, что выпускник с помощью психолога анализирует особенности своей учебной деятельности, выделяя собственные сильные и слабые стороны. При кажущейся субъективности такая форма имеет значительное преимущество в том, что ставит ученика в активную позицию, тем самым повышая его ответственность.
- *Экспертные оценки педагогов.* В этом случае педагоги совместно с психологом анализируют особенности учебной деятельности ребенка, выделяя его сильные и слабые стороны.

2. Выделение «места наименьшего сопротивления». Мы используем здесь термин, предложенный А.Е. Личко в совершенно ином контексте, для обозначения ситуации или процессуальных особенностей экзамена, которые представляют для ученика максимальную трудность. Например, для ребенка-отличника таким «местом наименьшего сопротивления» может стать возможность выполнить минимально нужный объем заданий, отказавшись от других, или необходимость пропустить задание, если он не может с ним справиться.

3. Разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов. Адресность предполагает, что рекомендации даются не о подготовке к экзаменам вообще, а с учетом сильных и слабых сторон учебной деятельности ребенка.

На этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные формы психологической поддержки:

- *Групповые психологические занятия* для различных категорий учеников (например, для подростков с трудностями организации

деятельности, для аудиалов и кинестетиков). Цель этих занятий — выработка необходимых навыков. Очень важно, чтобы занятия носили дифференцированный характер, т.е. чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности.

➤ *Индивидуальные консультации выпускников.* Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности имеют в основном личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).

➤ *Составление рекомендаций для учащихся и их родителей.* Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (например, у астеничных или застревающих детей). Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы родители и подростки могли их использовать в качестве памятки.

Ваш ребенок сдает ЕГЭ

Экзамен — испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека. Традиционно в нашей школе экзамены наделяются особой значимостью. Поэтому проверка знаний становится кульминацией всего периода обучения, проверкой успешности и ученика, и родителя, и учителя.

Будьте помощниками, а не критиками!

Значение выпускного экзамена не стоит недооценивать, но и переоценивать его не надо. Ведь это обязательный этап в жизни каждого человека, и все его по-своему проходят! Предэкзаменационный стресс зачастую взрослыми переживается сильнее, чем самими выпускниками, и, сами того не желая, родители и педагоги передают детям свою тревогу и беспокойство. Но от накручивания не будет толку: за внешним спокойствием и беззаботностью подростка нередко скрывается страх, и, запугивая ребенка экзаменами в этот и без того нелегкий момент, взрослые могут совершить непоправимую ошибку. Поэтому упреки недопустимы. Задача родителей и учителей — быть помощниками, а не критиками. Поинтересуйтесь, чем вы можете помочь. Дайте неуверенному в себе подростку поделиться переживаниями.

Создайте ему ситуацию успеха, поддержите, подбодрите его: «У тебя все получится! Мы в тебя верим!». Однако при этом важно дать понять, что ничего страшного не произойдет, если результат будет не совсем таким, как хотелось бы.

Живем по режиму!

Составьте вместе с ребенком план подготовки к экзаменам, это поможет распределить нагрузку равномерно. Очень важно соблюдение режима дня. На первый взгляд, несколько «урезанных» ночей не повредят, но ведь у каждого свой запас прочности – недосыпание может обернуться нервным срывом, болями в области сердца и обострениями хронических заболеваний. «Перед смертью не надышишься!», - шутят экзаменующиеся. Полноценный ночной сон, прогулки на свежем воздухе – лучший способ восстановить свои силы.

Правильно питаемся!

«Сытое брюхо к учению глухо», - гласит пословица. Действительно, переедание, снижая нервную возбудимость, снижает и активность головного мозга. Пища не должна быть слишком тяжелой. Рацион пусть будет сбалансированным, обязательно включать в него белок, углеводы, витамины группы В. Продукты, которые стимулируют синтез серотонина в организме – шоколад, мед, бананы, какао, сухофрукты – обеспечивают нас активностью и хорошим настроением. Незаменимы орехи. Смело добавляйте все это в рацион вашего выпускника. А вот кофе и другими стимулирующими напитками увлекаться не стоит.

Позитивный настрой!

Снять излишнее волнение непосредственно перед экзаменом помогут простые психологические *техники*, например, дыхательная: сядьте удобно, сделайте глубокий вдох через нос (4-6 секунд), задержите дыхание (2-3 секунды), выдохните. Дыхательные упражнения сочетайте с позитивными утверждениями: «Я спокоен. Я собран. Я уверен в успехе».

Упражнение на саморегуляцию (по Чибисовой М. Ю.). Закройте глаза и сядьте поудобнее. Положите руки на колени, а спину держите прямо. Представьте себе, что сейчас в свое солнечное сплетение вы сажаете маленькое зернышко. Это зернышко вашей уверенности (или спокойствия). Дышите ровно и сконцентрируйтесь на этом

маленьком зернышке и на своих ощущениях. Зернышко начинает расти. С каждым вдохом и каждой минутой оно все увеличивается, разрастается и уже заполняет всю вашу грудную клетку. Почувствуйте, какой большой стала ваша уверенность (спокойствие). Сделайте еще несколько вдохов, сосредоточившись на своих ощущениях. А теперь сожмите руки в кулаки и откройте глаза.

Единый государственный экзамен — вещь действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности не стимулирует ребенка, а, наоборот, мешает подготовке. Для тревожных, а также гиперответственных родителей и детей важно снизить значимость экзамена и помнить, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь будет продолжаться. почаще напоминайте сами себе, что любите и будете любить своего ребенка вне зависимости от его оценок.

Подготовка к экзамену

Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания) — это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

- Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- 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.

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах

Помощь ребенку в период подготовки и сдачи ОГЭ/ЕГЭ

Цель: Формирование содружества между ребёнком и родителями при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ.

Задачи:

- способствовать закреплению гармонии в детско – родительских взаимоотношений;
- способствовать развитию условий для успешной сдачи ОГЭ/ЕГЭ;
- формировать у родителей бережное отношение к здоровью ребёнка;
- повышать педагогическую культуру родителей.

Качество полученного образования – залог успешной сдачи экзамена.

Залогом успешной сдачи экзамена является качественное освоение школьной программы, повторение и систематизация изученных в 5-9/11 классах тем по предметам, развитие различных умений.

Для повышения качества знаний необходимо регулярно выполнять домашние задания, быть внимательным на уроках. Качество знаний зависит также и от активности учащихся на уроке, от желания получить максимум знаний, а не быть пассивным слушателем. Необходимо посещение предметных консультаций. И, конечно же, важную роль при этом играют родители, которые должны развивать у своего ребенка стремление к знаниям, оказывать помощь в выборе будущей профессии.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становится ОГЭ/ЕГЭ.

Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, пытаться поддержать на расстоянии.

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Как помочь ребенку в период подготовки и сдачи ОГЭ/ЕГЭ?

Именно родители могут помочь своему девятикласснику (одинадцатикласснику) наиболее эффективно распорядиться временем и силами при

подготовке к ОГЭ/ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы девятиклассник (одинадзатикклассник) обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с

отдыхом. Следить за тем, чтобы через каждые 30 - 40 минут он делал перерывы, желательно переключаться с одного вида деятельности на другой, чтобы избежать переутомления.

Отдых не должен быть пассивным. Лучше встать из-за стола, открыть форточку, сделать несколько физических упражнений из комплекса утренней зарядки: потягивания, наклоны в разные стороны. Дать отдохнуть глазам, сделав несколько упражнений:

- быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз;
- крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считая до 5). Повторить 4-5 раз;
- вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленным движением указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4—5 раз;
- в среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1. Повторить 1-2 раза.

Легкие физические упражнения и движения, а также прохладный душ во время напряженного умственного труда играют роль «физических стимуляторов».

После ужина – отдых. Телевидение следует ограничить, а лучше исключить из распорядка дня.

Спать следует ложиться не позже 10 часов вечера. Продолжительность ночного сна в этот напряжённый период должна быть не менее 9 часов.

Некоторые учащиеся приобретают вредную привычку заниматься поздно вечером и даже ночью. Ночная работа менее эффективна, чем дневная. Занятия по ночам истощают нервную систему, приводят к хроническому состоянию сонливости. Помогите детям распределить темы подготовки по дням и вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Режим занятий должен соответствовать индивидуальным особенностям организма учащегося. Так, у части школьников («жаворонок») с самого начала дня отмечается достаточно высокая умственная

работоспособность, а в процессе занятий восприятие учебного материала постепенно ослабевает. Таким учащимся рекомендуется начинать занятия с самых сложных разделов, а потом (когда усвоение учебного материала ухудшается) перейти к повторению более легких вопросов.

Другие учащиеся, т.е. «совы» в начале дня обычно ощущают вялость, заторможенность. Но постепенно это состояние проходит и наступает период оптимальной умственной работоспособности. В таких случаях, наоборот, следует идти от простого к сложному, от более легких вопросов к изучению более трудных.

Тем не менее, следует не только отказаться от занятий в вечернее и ночное время, но и по вечерам не менее чем за час до сна прекращать напряженную умственную работу.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребенка. Нередко учащиеся для борьбы со сном и для подъема работоспособности в период подготовки к экзаменам прибегают к всевозможным стимуляторам. Одни пьют крепкий чай или кофе, другие принимают различные фармакологические средства. Эти стимулирующие средства после кратковременного эффекта приводят к ослаблению функции коры головного мозга. Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Можно пить зелёный чай и какао, они способствуют улучшению кровообращения головного мозга.

Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Можно также поделиться своим опытом сдачи экзамена, настроить на то, что у него тоже всё получится. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая

изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д. Периодически заглядывая в листок, формулы постепенно отложатся в голове.

В выходные, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ОГЭ/ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ОГЭ/ЕГЭ по математике. Договоритесь, что у ребенка будет определенное время, необходимое для сдачи экзамена, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы никто не отвлекал вашего ребенка. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

Заранее во время тренировки заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего времени, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний. Полноценный сон поможет повысить концентрацию внимания, тем самым улучшит работоспособность.

Узнайте, как готовят к ОГЭ/ЕГЭ в вашей школе и что делает для этого ваш учитель-предметник. **Важно** – не стесняйтесь задавать это вопрос.

Если вы решили обратиться к помощи репетитора, то надо иметь в виду не только вашу финансовую составляющую вопроса на много месяцев вперед, но и эффективность затрат. **Важно** - регулярно интересоваться успехами ребенка и у него самого и у репетитора обязательно. Материальные затраты родителей не решают саму проблему отличной сдачи экзамена.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Сдача экзамена в форме ЕГЭ

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про

окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеши!

Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти–семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Характеристика экзаменационного стресса

Чрезвычайно большим напряжением организма школьников отмечен период подготовки и сдачи экзаменов. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушения режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость растущего организма. Среди факторов, связанных с экзаменационной деятельностью и являющихся вероятными причинами усиления эмоционального напряжения, можно указать такие, как необходимость уложить ответ в относительно жесткий лимит времени или система случайного выбора билетов, выделяющих отдельные разделы учебной дисциплины, что вносит элемент некоторой непредсказуемости результатов, и др.

В медицинской литературе существует точка зрения, что до 90% всех заболеваний могут быть связаны со стрессом.

Экзаменационный стресс - это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Для большинства учащихся экзамен своеобразная критическая ситуация, которая определяет их положение в школе и дальнейшую судьбу. Завышена эта оценка или нет, но остается фактом, что врачи и педагоги весьма часто сталкиваются с подростками, страдающими от избыточной стрессовой реактивности.

Эмоциональный стресс характеризуется различными нарушениями вегетативных функций: изменением электрического сопротивления кожи, артериального давления, сужением и расширением сосудов, изменением скорости, амплитуды и ритма дыхания, температуры кожи, потоотделения, диаметра зрачка, секреции слюны; наблюдаются расстройства пищеварительной системы, изменяется электрическая активность мозга, химический и гормональный состав крови, слюны, основной обмен. У школьников нередко отмечаются различные реакции на стрессовые ситуации, связанные с экзаменационными испытаниями, например, соматическое проявление депрессии и состояние тревоги. Особенно часто подростки жалуются на головную боль и желудочно-кишечные боли, у некоторых отмечается повышенное АД. Первичные изменения, происходящие в организме под воздействием экзаменационного стресса, порождают «застойные» эмоциональные возбуждения отрицательного характера, в первую очередь изменяют функцию ЦНС.

Стрессовые реакции на различные психосоциальные стимулы экзаменационной обстановка – не столько следствие самих раздражителей, сколько результат когнитивной интерпретации стимула, а также эмоционального возбуждения.

В большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим учащимся, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессирующий характер. Он реагирует на школьные экзамены в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов. Это зависит от таких

параметров, как личностные особенности, социальный статус, социально-ролевое поведение учащегося и др.

В литературе имеются указания на предрасположенность некоторых людей к проявлению эмоционального стресса, а также на наличие индивидуальной склонности к проявлению определенных стрессовых эффектов. Так, например, молодые люди, сочетающие в своем характере черты тревожной мнительности с высоким чувством ответственности и положительным отношением к учебе в период экзаменационной подготовки часто обнаруживают тревожные и неврастенические расстройства. Низкая выносливость по отношению к экзаменационному стрессу отмечается также у лиц с неврозами и некоторыми формами психопатий

Исследования по воздействию экзаменационного стресса на организм и личность школьника, проведенные еще в 70-х гг. Мирошниковым М.П., Михайловым А.Н., Рожанец Р.В. и результаты этих исследований заставляют отнести к ним с большим вниманием и использовать их при разработке психогигиенических мер борьбы с эмоциональным стрессом у школьников

Ребенок в любой обстановке находится под влиянием определенной суммы биологических и психосоциальных факторов окружающей среды. По мнению Исаева Д. Н., наряду с исследуемыми характеристиками, предшествующим опытом и ранними средовыми влияниями конечный результат воздействия на личность ученика эмоционального стресса определяется рядом взаимодействующих факторов; одни – предрасполагающие – облегчают возникновение стресса; другие – предупреждающие – могут воспрепятствовать этому

На современном этапе развития общеобразовательной школы насущной необходимостью и неременной основой любых педагогических нововведений должно стать широкое распространение различных психогигиенических мероприятий, способных уменьшить отрицательную роль экзаменационного стресса.

Успешность деятельности учащихся в реальной экзаменационной обстановке во многом зависит от выраженности у них; таких личностных черт, как суммарная мотивация достижения и тревожности.

Особенности мотивации достижения, т. е. потребности индивидуума в эффективном завершении деятельности, существенно сказываются на способности субъекта ставить перед собой значительные цели, прилагать необходимые усилия для их реализации, совершенствовать получаемые результаты, успешно адаптироваться к меняющимся условиям.

У школьника, сдающего устный экзамен и имеющего избыточную мотивацию по сравнению с его возможностями, эмоция может выражаться в виде несвойственных ему и излишних вегетативных реакций: влажные руки, общее напряжение, затрудненное пищеварение, возбужденность. Эти расстройства, «если они не слишком сильны, могут сочетаться с высокой успешностью на экзамене. При более значительном уровне дезорганизации поведения экзаменуемый теряется, приходит в замешательство, нарушения охватывают самую психическую деятельность, обуславливая неясность мыслей, провалы памяти, вербальные затруднения. Вегетативные проявления становятся еще более сильными: слезы, покраснение или побледнение и иногда даже обморок.

Тревожность, с одной стороны, представляет собой особенность, выражающуюся в тенденции к возникновению в неблагоприятных ситуациях тревожных реакций, проявляющихся в ощущении внутренней напряженности, неопределенной угрозы, недифференцированных опасений, затрудняющих принятие решений и в большей или меньшей степени дезорганизующих поведение. С другой стороны, тревожность или тревога рассматривается как состояние, возникающее в специфических стрессовых ситуациях.

При прочих равных условиях слишком большая или слишком малая тревога ухудшает результативность деятельности. Существует оптимальный уровень тревожности, которую должен испытывать индивидуум для достижения наилучших результатов.

У учащихся с высоким уровнем тревоги во время экзаменов происходит ослабление адаптационно-приспособительных механизмов, поэтому они представляют собой потенциально невротическую группу в состоянии предболезни.

Анализ влияния этих факторов на академическую успеваемость и физиологические характеристики, отражающие уровень эмоциональной напряженности, позволяет считать, что повышение суммарной мотивации и снижение уровня тревожности позволяет избежать неблагоприятных изменений функционального состояния организма учащихся при экзаменах.

Для снижения тревожности следует утверждать в школьниках уверенность в себе, в своих знаниях и способностях, при этом необходимо находить оптимальные пути для закрепления у них этих качеств. Уменьшению тревожности учащихся в экзаменационной обстановке способствует их предварительная подготовка, создание ситуаций, моделирующих экзаменационный стресс, и разучивание рациональных форм поведения в напряженных условиях. Для детей с высоким уровнем тревожности целесообразно снижать значимость экзаменационной оценки. И наконец, для многих школьников отличный психогигиенический эффект могут оказать аутогенная тренировка или ее отдельные компоненты, например, произвольная регуляция дыхания, мышечная релаксация и др.

Универсальным средством снижения эмоционального напряжения в период экзаменов являются высокая физическая активность и занятия спортом. Учащиеся, занимающиеся спортом, характеризуются более совершенной адаптацией к экзаменационной обстановке, высокой работоспособностью и минимальным числом отрицательных сдвигов в функциональном состоянии организма, выявляемых после экзаменов.

При этом эмоциональные физические упражнения или спортивные игры, организованные непосредственно после экзаменов, могут явиться одним из средств снятия высокого психического напряжения школьников. С этой целью сразу же после экзаменов в школах целесообразно организовывать физкультурные праздники, спортивные игры и тренировки, так как физические упражнения являются эффективным методом оздоровительного «отреагирования». Одновременно с этим постоянное внимание врачей и педагогов должно быть обращено на пропаганду и организацию систематического физического воспитания школьников. Регулярные физические упражнения тренируют и улучшают функ-

ционирование тех систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная и др.), которые обычно подвергаются наибольшему напряжению вследствие стрессовой реакции. Такое улучшение функционального состояния этих систем помогает организму успешно противостоять интенсивному стрессу, представляя собой в некотором роде «преграду» патологическому воздействию чрезмерного стресса. Более того, определенные типы физических упражнений могут даже редуцировать действие психодинамических факторов, либо предрасполагающих к чрезмерному стрессу (низкая самооценка, низкий порог фрустрации, неправильное представление об организме), либо способствующих его развитию (депрессия, тревога, враждебность).

Интенсивность нервно-эмоционального напряжения учащихся можно уменьшить и с помощью функциональной музыки, инструментальной и оркестровой. В исследованиях А. А. Калашникова, В. С. Сауткина, Л. В. Косова (1982г.) перед экзаменами для успокоения проигрывали произведения, отличающиеся ровным темпом, мягкие и мелодичные танцевальные и народные мотивы. После экзамена использовались бодрые и четкие ритмичные эстрадные мелодии. Уровень звукового давления транслируемой музыки находился в пределах 45—50дБ. Как показали исследования, проведенные среди студентов, положительно оценивали музыку перед сдачей экзаменов 73 из 189 опрошенных, а после экзаменов — 95,2%. Исследование ряда показателей функционального состояния учащихся показало, что применение функциональной музыки в день экзаменов снижает нервное эмоциональное напряжение, предупреждает признаки переутомления и сокращает период нормализации функционального состояния организма после экзамена.

Аналогичные результаты были получены и американскими исследователями. По их данным, под влиянием музыки уменьшается прирост частоты сердечных сокращений и АД во время экзаменов. При этом лучший результат давала классическая музыка по сравнению с джазовой.

Исследователи рекомендуют включать музыкальные передачи непосредственно во время экзаменов.

Гигиенические мероприятия по профилактике эмоционального напряжения едва ли будут иметь законченный вид, если оставить без внимания такой важный вопрос, как подготовка к экзаменам. В преддверии экзаменационного периода должны проводиться основные психогигиенические мероприятия, направленные на уменьшение экзаменационного стресса.

Во время подготовки к экзаменам режим школьников не должен отходить от обычного распорядка дня, установившегося на протяжении учебного года.

Для повышения устойчивости к воздействию стрессовых факторов следует в период экзаменов обращать особое внимание на питание школьников. Рекомендуется хорошо сбалансированный, разнообразный пищевой рацион с относительно высоким содержанием белка. В экзаменационный период целесообразно витаминизировать пищу, акцентируя внимание на аскорбиновой кислоте и витаминах группы В. В это время подростки должны получать необходимое количество кальция, так как в условиях стресса в организме может развиваться отрицательный кальциевый баланс.

Во время подготовки к экзаменам важно организовать и поддерживать активный двигательный режим. Однако спортивные занятия в этот период должны быть средней интенсивности, чтобы не вызывать физического переутомления учащихся. В этом отношении показаны ежедневные 30-минутные спортивные игры, силовые упражнения и др.

При гигиеническом воспитании школьников существенное место должна занимать не только пропаганда оптимального распорядка, важности достаточно продолжительного сна и др., но и обучение рациональным способам снятия эмоционального напряжения.

В целях обеспечения своевременных и действенных профилактических мер необходимо выделить наиболее уязвимых по отношению к экзаменационному стрессу детей и проведение с ними комплекса упражнений профилактического характера и занятий, формирующих навыки управления стрессом. В работе по профилактике стрессовых состояний у выпускников школ желательно участие и педагогов, и родителей, и школьных психологов. Как показали исследования,

наибольшая вероятность возникновения нервно-психических расстройств и обострение соматических заболеваний отмечается у школьников II и III групп здоровья. Для них экзамен представляет мощный стрессовый фактор, который в большинстве случаев сказывается отрицательным образом на состоянии здоровья и к работе с такими детьми желательно привлекать школьного медицинского работника.

В предложенных ниже методических рекомендациях даны стратегии и формы индивидуальной и групповой работы с обучающимися выпускных классов и их родителями в период подготовки и сдачи экзаменов. Использование данного материала предоставит возможность педагогам и школьным психологам научить старшеклассников планированию режима деятельности в период повышенных нагрузок, помочь им в овладении техниками профилактики и быстрого снятия стрессовых состояний, дать учащимся знания, позволяющие противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.

Данные методические рекомендации помогут школьным психологам, классным руководителям и воспитателям пришкольных интернатов обеспечить психолого – педагогическое сопровождение выпускников в период подготовки и сдачи экзаменов и сформировать у них навыки эффективного противостояния стрессовым воздействиям.

Опыт, который выпускники приобретут при выполнении предложенных упражнений и полученные ими знания о своих индивидуально-психологических особенностях, о правильной организации своего режима в период подготовки к экзаменам, а также о способах и приемах расширения своих возможностей в запоминании материала, помогут им справиться с воздействием стрессовых факторов в период подготовки и сдачи экзаменов.

В методических рекомендациях дается доступный теоретический материал, который педагоги и школьные психологи смогут довести до сведения выпускников и их родителей, а также практические упражнения, помогающие старшеклассникам избавиться от стрессовых переживаний.

Стратегии работы с детьми групп риска

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. Наша классификация детей групп риска не претендует на научную полноту, она имеет исключительно прикладной характер. Мы предприняли попытку выделить те группы детей, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче единого государственного экзамена, и предложили некоторые возможные пути оказания поддержки этим детям.

Безусловно, основная работа по психологической поддержке проводится на подготовительном этапе. Классный руководитель и психолог выделяют группы риска и совместно с родителями выпускников определяют пути и способы психологической поддержки.

На этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные формы психологической поддержки:

- Групповые психологические занятия для различных категорий детей (например, для детей с трудностями организации деятельности, для аудиалов и кинестетиков). Цель этих занятий — выработка необходимых навыков. Очень важно, чтобы эти занятия носили дифференцированный характер, то есть, чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности.
- Индивидуальные консультации выпускников. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности в большей степени имеют личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).
- Составление рекомендаций для детей и их родителей. Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (например, у астеничных или «застывающих» детей). Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы родители и дети могли их использовать в качестве памятки.
- Индивидуальные консультации родителей выпускников.

Возможности психологической поддержки учеников непосредственно во время экзамена, безусловно, невелики, но все же оказать помощь выпускнику в процессе экзамена вполне реально. Конечно, задача облегчается, если учитель знаком с детьми. Но даже если педагог впервые встречается детей в ситуации экзамена, он может заметить некоторые наиболее явные затруднения и оказать детям психологическую поддержку.

В зависимости от сущности имеющихся у детей затруднений можно выделить следующие группы риска.

Инфантильные дети

Краткая психологическая характеристика. Такие дети отличаются низким уровнем самоконтроля, волевых процессов. В ходе учебной деятельности они не могут сосредоточиться, не обладают сформированной познавательной мотивацией. Для них характерен внешний локус контроля.

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена. Таким детям трудно заставить себя готовиться к экзамену. Им свойственна апелляция к «вышшим силам» вместо опоры на собственные возможности. Они испытывают трудности с выделением главного, планированием и организацией своей деятельности. Помимо этого, у них отсутствует системность мышления.

Стратегии поддержки. На этапе подготовки. Необходимо давать алгоритмы подготовки в виде схем. Оптимальная стратегия подготовки для таких детей — начинать с трудного (пробелов), а потом переходить к знакомому. Важно разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги и заканчивать работу на позитиве, не дожидаясь возникновения чувства отвращения. В монотонной деятельности необходимо находить ресурсы (прямая выгода, самоощущение). Помогает также установление регламента времени.

Во время проведения пробного экзамена. Можно использовать перед началом экзамена формулы самовнушения («Я спокоен и собран»). Необходимо просмотреть все задания и выбрать те, которые кажутся наиболее легкими. При проверке полезно представить, что проверяешь чужую работу.

Рекомендации учителям и родителям. Если ребенок чем-то занят, не отвлекать его до того, как он завершит работу. Необходимо помогать структурировать время и создавать внешние опоры для этого. Следует также согласовать с ребенком систему поощрений.

Правополушарные дети

Краткая психологическая характеристика

Правополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты. То есть деятельность, связанная с тестированием, «левополушарна» по своей сути.

Стратегии поддержки. *На этапе подготовки.* Чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.

Во время экзамена. Правополушарным детям имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (заданиях типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора (к заданиям типа В и С).

Дети - синтетики

Краткая психологическая характеристика.

Синтетический, или глобальный, стиль деятельности характеризуется рядом типичных моментов. Дети-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

Основные трудности

Синтетики часто испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа написана. Синтетики редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других.

При сдаче ЕГЭ синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности — от общего к частному. При изучении каждой темы важно ее обобщить, выделить основные блоки и наполнить их конкретным содержанием. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь?

Во время экзамена. В начале работы синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе.

Аудиалы и кинестетики

Краткая психологическая характеристика.

Известно, что у человека три основные модальности восприятия аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная) и кинестетическая (тактильная). У каждого человека одна из этих модальностей является ведущей, определяющей доминирующий способ получения и переработки информации. Обучение в школе обычно включает опору все три модальности (устный рассказ, наглядное пособие, практическая работа), что в целом позволяет усваивать программу детям всех трех групп.

Основные трудности

В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно если экзамен проводится устно), ЕГЭ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для детей - визуалов, одновременно усложняя ее для детей — аудиалов и кинестетиков.

Стратегии поддержки.

На этапе подготовки. Необходимо, чтобы дети данных категорий осознали особенности своего учебного стиля, то есть смогли четко сформулировать для себя, как именно они лучше всего усваивают учебный материал, и воспользовались этим знанием при повторении учебного материала.

Во время экзамена. Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. (Чтобы это никому не мешало, стоит продумать, в какое место класса лучше посадить такого ребенка.) В случае затруднения можно рассказать им о том, в чем заключается суть задания. Им не требуется помощь в решении, им нужно просто помочь осмыслить суть задания.

Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом). Им также разрешить какую-то двигательную активность (например, выйти из класса).

Тревожные дети

Краткая психологическая характеристика.

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию,

связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли.

Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

Во время проведения экзамена. Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» - лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится».

Неуверенные дети

Краткая психологическая характеристика.

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания).

Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче Единого государственного экзамена подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

Во время экзамена. Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все

получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» - и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?»

Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

Краткая психологическая характеристика.

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности

ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д. Бесполезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

Во время экзамена. Таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь?». Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ребенок научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

Перфекционисты и «отличники»

Краткая психологическая характеристика.

Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

Основные трудности

ЕГЭ для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Стратегии поддержки. *На этапе подготовки.* Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе

перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбрать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

Во время экзамена перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» и по необходимости тактично вмешаться в его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» - и помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

Астеничные дети

Краткая психологическая характеристика.

Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

Основные трудности

ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.

Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога

или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

Во время экзамена астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и т.п.).

Гипертимные дети

Краткая психологическая характеристика.

Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

Основные трудности

Процедура ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал —

проверь». Кроме того, необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

Во время экзамена. Гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверяешь то, что ты делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы их возможности с кем-то общаться были минимальны.

«Застревающие» дети

Краткая психологическая характеристика.

Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Они основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить, темп их деятельности снижается еще больше.

Основные трудности

Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для «застевающих» детей.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Навык переключения тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами, для того чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

Во время экзамена. Задача взрослого — по мере возможности, мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они

подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию». Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

Психологическая поддержка родителей выпускников

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют детей на выбор предмета, который они сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. Единый государственный экзамен, суть которого непонятна большинству родителей, представляет трудность не только для выпускников, но и для их пап и мам. Как можно помочь ребенку, чем должна отличаться подготовка к ЕГЭ от подготовки к традиционному экзамену, справится ли ребенок — все эти вопросы требуют ответа. А родители принимают непосредственное участие в происходящем на этапе **ВЫПУСКНЫХ** экзаменов, им тоже необходима особая подготовка.

Необходимо разобраться, какие цели может ставить перед собой психолог в работе с родителями выпускников. Для этого, прежде всего, проанализируем специфические трудности родителей выпускников.

Справляются ли сами взрослые с ситуацией экзамена, к которому готовятся их дети? Почему они тоже не спят ночами и пьют валерьянку? Почему так тревожатся сами и усиливают тревогу детей? Почему так бурно реагируют на оценки, полученные детьми на экзамене? Только ли потому, что просто волнуются за своих детей?

Экзамен, кульминация школьной жизни, явно не только проверка детских знаний: он не имел бы такой дополнительной эмоциональной нагрузки для учеников и родителей, если бы представлял собой просто усложненный вариант контрольной работы.

Пискнем высказать предположение о том, почему так происходит.

Известно, как важно для родителей, чтобы их ребенок был успешен. С самого раннего возраста родители создают все необходимое для этого, пытаются научить ребенка плавать раньше, чем ходить, а читать раньше, чем говорить. И помимо

«простой» родительской любви и заботы, здесь кроется один важный момент: успешность ребенка — это показатель успешности и компетентности родителей, как в их собственных глазах, так и в глазах социума. Стремление мамы сделать все возможное для развития своего ребенка — еще и ее стремление показать себе и другим, что она достаточно хорошая мама. Такие тенденции становятся особенно значимы, если воспитание — основная область самореализации для родителя. Тогда достижения ребенка становятся для мамы основой притязаний на признание, то есть она оценивает себя, прежде всего через родительскую роль: если мой ребенок хорош и успешен, значит я сама успешна. И в контексте данной важно даже не столько то, как это влияет на ребенка, сколько то, что мама воспринимает его успехи или неудачи как **СВОИ** собственные питательные достижения или провалы.

Всем известен феномен «родительского соревнования». С самого раннего детства начинается марафон сравнений: чей ребенок раньше сел, кто раньше заговорил, кто раньше начал заниматься английским. Те мамы, чей ребенок «отстает» от других (знает не три, а — о ужас! — только два слова), испытывают сильную тревогу. В консультативной практике регулярно встречаются мамы и папы, основной запрос которых можно сформулировать так: «Скажите, все ли с моим ребенком в порядке?» И психолог, начиная искать источник тревоги, спрашивая: «А что же вас беспокоит?», обнаруживает, что родитель постоянно сравнивает своего ребенка с другими, которые выглядят более успешными и благополучными. И вроде бы понятно, что все дети рано или поздно и сядут, и побегут, и заговорят, Но ситуация сравнения тем не менее остается тревожной для родителей. «Достаточно ли я сделал для своего ребенка? Насколько я хорош как родитель?» Ответить на эти вопросы родители зачастую могут только через оценку ребенка и сопоставление его с другими детьми.

Для родителей дошкольников в этом соревновании наиболее важна собственная оценка себя как родителя, а социальная оценка родительских качеств становится особенно явной при переходе в школу.

Поступление ребенка в школу — это новый этап «соревнований». И если раньше не было объективной мерки для оценки родителей (все измерялось

преимущественно критериями раньше - позже, больше - меньше), то теперь она появляется. Такой меркой становится успеваемость. Почему так волнуются мамы и папы из-за первых оценок? Потому что они во многом воспринимают их как оценку собственной родительской компетентности. В средней школе значимость оценки как таковой снижается, чему способствуют разнообразные рационализации, например" «Этот учитель к моему ребенку плохо относится», «Мой ребенок гуманитарий» и т.д. Зато появляются другие мерки: делает ли ребенок сам уроки, хочет ли он учиться? И наконец, появляются экзамены — испытания не только для детей, но и для родителей. Ведь ситуация экзамена - это не просто проверка знаний детей, это еще и проверка родительской компетентности.

Роль школы в поддержании родительской тревоги достаточно велика, поскольку школа, так или иначе, поддерживает в родителях ощущение, что именно они отвечают за успехи ребенка. (Интересные рассуждения о позиции школы как Коллективного родителя можно найти в работе А.И. Лунькова «Как помочь ребенку в учебе в школе и дома?».) Достаточно напомнить о такой широко распространенной практике, как приглашение в школу родителей провинившихся или плохо успевающих учеников. Тем самым школа явно или неявно дает родителям понять: «Это вы отвечаете за своих детей, их успеваемость это показатель того, насколько вы хороши как родитель». «Ваш ребенок плохо себя ведет на уроке», — говорит учитель, тем самым делегируя родителю ответственность за поведение ребенка

Все вышесказанное ни в коем случае не означает, что родители не должны иметь никакого отношения к учебе. Мы уже неоднократно говорили о том, что ни один участник образовательного процесса: ни ребенок, ни родитель, ни учитель — не несет абсолютной ответственности за результаты учения, за поведение ребенка; эта ответственность распределяется между ними всеми, и распределение будет разным в зависимости от возраста ребенка. И конечно, следует различать стремление учителя и психолога обсудить с родителем трудности ребенка и желание возложить на родителя ответственность за ребенка.

Мы все прекрасно знаем, что необходимо постепенно передавать ребенку ответственность за его школьные дела (эта идея замечательно изложена в работе Р. и Дж. Байярдов «Ваш беспокойный подросток»). Но, начиная обсуждать эту ответственность с российскими родителями, мы сталкиваемся с тревогой и страхом: ведь для них это означает «пустить все на самотек», что в конечном счете приведет к тому, что они окажутся в глазах социума и своих собственных равнодушными и безответственными. Интересно, что в нашей реальности «хороший родитель» — это родитель, активно включенный в дела ребенка и активно эти дела контролирующий. И для такого родителя экзамен — это еще одно поприще его собственной активности, в основе которой — та же пресловутая тревога.

Таким образом, восприятие ситуации экзамена как стрессовой у родителей, на наш взгляд, может быть связано с восприятием экзамена как проверки их родительской компетентности, очередного этапа «родительского соревнования», и с ощущением собственной ответственности за результаты ребенка. Понятно, что эти причины тесно взаимосвязаны и даже где-то могут перетекать одна в другую.

Проблема ответственности в работе с родителями по вопросу подготовки к экзамену имеет еще один важный ракурс, а именно — представления родителей о распределении ответственности за учебные успехи ребенка между родителями и школой. Это одна из острейших проблем в психолого-педагогической практике. Можно встретить две крайности: с одной стороны, попытка родителей возложить ответственность за ребенка на школу («Я вам отдал, вы и воспитывайте»), с другой — стремление школы сделать ответственным родителя («Займитесь ребенком»). Ситуация экзамена, безусловно, обостряет подобные противоречия. Опыт показывает, что случаи, когда подготовка к экзамену превращается во взаимные обвинения родителей и педагогов, к сожалению, не так уж редки. Обе стороны имеют определенные мнения относительно того, какой вклад от них ожидается в подготовке ребенка к экзамену, но эти мнения далеко не всегда совпадают, более того, часто родители и педагоги не имеют единого представления о зонах ответственности друг друга.

Если ребенок готовится не просто к выпускному экзамену, а к ЕГЭ, ситуация усугубляется. Родители, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ЕГЭ. Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Не очень понимая, как помочь ребенку сдавать незнакомый и оттого еще более пугающий экзамен, явно или неявно транслируя иррациональные установки (все ту же «мифологию»), родитель может стать для ребенка дополнительным стрессовым фактором.

Итак, проанализировав специфику проживания предэкзаменационного периода родителями выпускников, обозначим возможные задачи работы психолога с родителями по подготовке к ЕГЭ и некоторые ключевые подходы к их решению.

Задача 1. Обозначение распределения ответственности между родителями и школой.

Полноценная психологическая поддержка выпускников возможна только в том случае, когда психологам, педагогам и родителям удастся совместно выработать единую стратегию. Отметим, что, с нашей точки зрения, наиболее продуктивной позицией, обеспечивающей эмоционально комфортные для ребенка условия и способствующей оптимальному развитию ребенка, является представление о распределении ответственности между родителями и учебным заведением и как результат этого — сотрудничество. Представляется важным, чтобы данная позиция декларировалась и предъявлялась школой: «Мы вместе помогаем нашим детям подготовиться к экзамену». Важно при этом также помнить, что экзамен — это испытание не родителей, а детей. Если дети уже настолько большие, что сдают экзамены, то это их жизненная задача, с которой они должны справиться сами. Не только детям необходимо говорить о том, что экзамен — это ситуация, в которой не все зависит от них. Очень важно для родителей понять, что они могут сделать для своих детей, а что от них не зависит.

Задача 2. Формирование у родителей реалистической картины ЕГЭ и коррекция нереалистических ожиданий. Расширение осведомленности родителей о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями, преодоление «мифологии» позволяют снизить их тревогу,

что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.

Задача 3. Поддержка родителей, испытывающих тревогу, повышение мотивации у родителей, чьи дети уже сдали вступительные экзамены в вузы.

Нам представляется, что необходимо не ограничивать эту работу рекомендациями о том, как поддержать ребенка и помочь ему подготовиться к экзамену. Такие рекомендации могут только усиливать тревогу родителя, увеличивая его ответственность и побуждая его делать еще больше для ребенка, чтобы в конечном счете сказать: «Его пятерки — это мои оценки». Поскольку перед родителями детей, сдающих экзамены, стоит задача не только сугубо учебной помощи, но и поддержки, снижения тревоги, то необходимо, на наш взгляд, помочь самим родителям чувствовать себя более уверенно.

Как показывает наш опыт, хороший поддерживающий эффект дает легализация, то есть проговаривание родительских страхов и опасений, и прежде всего самого явления «родительского соревнования». Когда обсуждается не сам факт успехов или неудач ребенка, а стремление родителей доказать, что их ребенок достаточно хорош, это позволяет поделиться тревогами и наконец разобраться, чем же так пугает ситуация экзамена: тем, что ребенок получит плохую оценку, или тем, что я могу оказаться плохим родителем? Понятно, что избавиться от тревоги за один разговор не получится

Какие формы работы психолога позволяют решать поставленные задачи?

Прежде всего - это проведение *тематического родительского собрания*. Необходимо, чтобы данное собрание, с одной стороны, позволило родителям получить информацию о содержании и структуре подготовки к экзамену, реализуемой в школе, а с другой — осмыслить свою долю ответственности в этом сложном процессе. Кроме того, собрание дает психологу ряд дополнительных возможностей:

1. Предоставить родителям необходимую информацию по следующим темам:

- психологические особенности возраста;
- оптимальные условия подготовки к экзамену;

- способы работы с учебным материалом;
- организация режима дня.

2. Провести анкетирование родителей с целью выявления:

- отношения родителей к ЕГЭ;
- родительской оценки способностей своих детей;
- родительских установок относительно экзамена.

3. Обсудить результаты проведенного анкетирования.

Мы рекомендуем к проведению собраний по проблеме ЕГЭ привлекать различных специалистов, занятых подготовкой выпускников: завуча, учителей-предметников и т.д.

Такое собрание позволяет направить усилия различных взрослых, окружающих учеников, в одну сторону. Родители и педагоги становятся сотрудниками, объединенными общей задачей. По нашему опыту, оптимально включать в такое собрание два компонента: информационный — предоставление сотрудниками школы данных о сути экзамена и организации подготовки к нему (расписание консультаций и т.д.), и интерактивный, обеспечивающий родителям возможность в дискуссионном формате обсудить собственный вклад в процесс подготовки ребенка к экзамену.

Не стоит откладывать *проведение родительского собрания* до самого конца учебного года. Очень важно, чтобы у родителей было достаточно времени и они могли воспользоваться рекомендациями психолога и педагогов и помочь ребенку эффективно построить процесс подготовки к экзамену. Поэтому оптимальным временем проведения такого собрания будет октябрь - ноябрь. Но даже если уже наступил апрель, такое собрание не будет лишним, а, напротив, поддержит родителей на финишной прямой. Возможно проведение нескольких подобных собраний в течение года.

Стоит ли привлекать к участию в собрании *педагогов-предметников*, которые тоже могут дать рекомендации, касающиеся подготовки к ЕГЭ? Очень важно, чтобы собрание не стало чрезмерно громоздким, поэтому стоит заранее обговорить этот вопрос и возможную длительность выступлений. Если у педагогов-предметников

материала для обсуждения много, лучше организовать еще одно собрание по проблемам подготовки по конкретному предмету

Кто может проводить это собрание? Оптимальный вариант, когда ведущими становятся психолог и классный руководитель, потому что они смогут представить проблематику ЕГЭ с различных точек зрения.

После собрания родители самостоятельно реализуют стратегии психологической помощи, намеченные в ходе подготовительного этапа и непосредственно на собрании. Возможно, потребуется индивидуальная работа с ребенком или консультации родителей. Очень важно, чтобы на этом этапе продолжалось взаимодействие педагогов и родителей. Для этого можно, к примеру, провести еще 1 —2 собрания в течение учебного года. Эти собрания будут иметь аналитический характер и позволят отслеживать ход подготовки к ЕГЭ.

На завершающем этапе собрания можно переходить к индивидуальным особенностям учеников. Очень важно не обсуждать каждого выпускника сразу со всеми родителями, а сделать это в индивидуальной форме.

Можно заранее подготовить индивидуальные характеристики на детей в письменной форме, воспользовавшись схемой, на основе которой строится описание возможных трудностей в главе 4 (психологические особенности, причины возможных трудностей, стратегии поддержки на этапе подготовки к экзамену). Раздав эти характеристики, скажите о том, что родители могут обращаться к вам, если у них есть какие-то вопросы. Конечно, это потребует больше усилий от психолога и педагогов, но зато займет меньше времени на самом собрании, и родителям будет проще запомнить эти рекомендации. Примеры сценариев родительских собраний приводятся в *Приложении 5*.

Другая возможная форма работы психолога — организация консультационного часа. Это значит, что в течение определенного времени (например, в течение часа после собрания) педагоги, психолог, классные руководители будут находиться в своих кабинетах и консультировать родителей, которые к ним обратятся. Каждый родитель может подойти к любому педагогу и побеседовать с ним.

Наконец, можно просто договориться с заинтересованными родителями о времени индивидуальных консультаций.

Особое место в работе психолога с родителями по проблеме подготовки к ЕГЭ занимают рекомендации.

Рекомендации могут быть предоставлены родителям в следующих формах:

- в устной форме на родительских собраниях;
- в письменной форме в виде памяток;
- в письменной форме на стенде или в Интернете. У многих школ есть свой сайт в Интернете, и родители, не выходя из дома, могут получить ответы на волнующие их вопросы.

Если психолог для работы с родителями использует памятки, очень важно, чтобы с содержанием этих памяток были ознакомлены учителя. Это позволяет выстраивать работу в едином русле: учитель имеет возможность апеллировать к рекомендациям психолога и учитывать их в своей деятельности.

Пример рекомендаций психолога можно найти в сценариях родительских собраний (см. Приложение 5). Понимая ценность общих рекомендаций по подготовке к экзамену, подчеркнем приоритетность адресных рекомендаций, учитывающих индивидуальные личностные особенности и специфику учебной деятельности ребенка.

Заключение

Многие родители достаточно сильно переживают за своё чадо и не всегда могут скрыть свои переживания. Дети чувствуют волнение родителей, а это будет лишь способствовать большему напряжению и ещё больше усилит беспокойство и тревожность. Поэтому родителям необходимо успокоиться самим, ребёнок будет чувствовать уверенность родителей, и это придаст уверенность ему самому. Нужно повышать самооценку ребёнка, подбадривать, хвалить за малейшие достигнутые результаты, поощрять за старание и усилия.

Экзамен это всего лишь очередное испытание в его жизни, и только совместными усилиями можно преодолеть этот ответственный период его жизни.

Нужно окружать своего ребёнка любовью и взаимопониманием, и тогда у него всё получится!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче государственной итоговой аттестации. 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».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время

интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

II ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Анкета «Определение детей группы риска»

Анкета предназначена для экспресс-диагностики, позволяющая выявить детей групп риска. Ответить на вопросы анкеты предлагается учителям или родителям.

Инструкция: *Пожалуйста, отметьте, присущи ли вашему ребёнку (ученику) перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.*

Ф.И.О.

(ученика)

класс____дата

	Утверждение	да	нет
1	Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого		
2	Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом		
3	Решение по какому-либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая его на других		
4	Всегда и во всём исполнитель		
5	Часто бывает несдержанным		
6	Хорошо делает по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагает редко		
7	К успехам или неудачам в школе относится равнодушно		
8	В своих делах и действиях часто надеется на «авось»		
9	Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому-нибудь другому		
10	Часто перепроверяет себя, постоянно что-то исправляет в сделанном		
11	Перед выполнением чего-либо ему требуется период «раскачки»		
12	При выполнении какой-либо работы может делать её то очень		

	быстро, то очень медленно, постоянно отвлекаясь		
13	Выполненную работу совсем не проверяет		
14	Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша или ручки, теребит волосы и т.д.		
15	При выполнении какой-либо работы очень быстро устаёт		
16	Всегда и во всём претендует на самые высокие результаты		
17	Часто бывает неаккуратным		
18	При необходимости поменять вид работы или род деятельности делает это с трудом		
19	Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо		
20	Чаще поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко		
21	Часто отвлекается при выполнении какой-либо работе		
22	В работе часто бывает небрежен		
23	Всегда стремится получать только отличные оценки		
24	Всегда и во всём медлителен и малоподвижен		
25	Обычно вначале делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится всё медленнее и медленнее		
26	Старается всё делать очень быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает ошибки		
27	Всегда стремится быть и выполнять всё лучше всех		
28	Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха		
29	Постоянно требует подтверждения правильности своего выполнения чего-либо		
30	Равнодушен к оценке своей работы		
31	Заранее свои действия планирует с трудом		
32	Часто жалуется на усталость		

33	Всё делает медленно, но основательно		
----	--------------------------------------	--	--

КЛЮЧ:

Группа риска	Ответ «да» на вопросы:	Группа риска	Ответ «да» на вопросы:
Инфантильные дети	1,8, 13,30	Дети с трудностями произвольности и самоорганизации	12, 19,21,31
Тревожные дети	2, 10, 14, 29	Астеничные дети	15, 25, 28, 32
Неуверенные дети	3, 6, 9, 20	Гипертимные дети	5, 7, 17, 22, 26
Отличники и перфекционисты	4, 16, 23, 27	Застревающие дети	11, 18,24,33

Анкета разработана психологом Южного округа г.Москвы Н.В. Суриковой (Центр образования № 1861 «Загорье»).

Обучающий тренинг на тему: «Психологическая подготовка к ЕГЭ»

Категория: учащиеся 11 классов

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это выпускные экзамены в школе и практически сразу же вступительные в вуз или техникум. Сложным является этот период жизни для молодых людей ещё и потому, что они совершают слишком ответственный шаг, - определяют свою дальнейшую жизнь, судьбу.

Эта ответственная пора уже наступила, атмосфера начинает накаляться до максимума. Кому-то из старшеклассников немного тревожно, кому-то страшно, кто-то наоборот, уверен в своих силах, а кто-то из-за волнения не в состоянии вспомнить элементарные правила, законы и т.д. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной. Страх дезорганизует человека. Человек либо теряет способность к деятельности, либо эта

деятельность становится хаотичной. В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдается:

- повышение артериального давления;
- усиливается потоотделение;
- беспокойный сон;
- понижение волевых функций.

Все это, конечно же, не способствует продуктивной подготовке к испытаниям и очень мешает во время экзаменов.

Как в этот непростой период сохранить работоспособность, уверенность в себе, как поддержать хорошую физическую и психологическую форму?

Надеемся, что наши рекомендации помогут вам снизить экзаменационные страхи, стать более внимательными и организованными и, следовательно, успешно сдать экзамены, набрать высокий балл на централизованном тестировании и поступить в то учебное заведение, о котором мечтали.

Цели: отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

1. Знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
2. Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

Правила группы.

1. Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).
2. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.
3. Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.
4. Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками

5. Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

6. Проявлять активность.

1.Вводная часть.

1.Упражнение «Имя»

Цель упражнения: знакомство участников друг с другом.

Инструкция: Каждый участник по кругу называет последовательно имена всех, кто уже представился до него, последним называет свое имя.

2. Упражнение «Воздушные шары»

Инструкция: Каждый участник надувает воздушный шарик, пишет на нем свое имя и дополнительную информацию, например: хобби, друзья, мечты, школа и т.д.

Далее шары подбрасывают в воздух всей группой какое-то время, чтобы они не упали. Затем каждый участник ловит один шар и ищет человека, которому он принадлежит.

3. Упражнение «Паутина»

Цель: Выявить стратегии и позиции участников в процессе совместной работы.

Материалы: заранее сплетенная из веревок «паутина». Количество ячеек должно соответствовать количеству участников. Концы веревок крепятся к опоре (стулу)

Инструкция: Вам необходимо занять место в ячейке подумав на каком я этапе достижения цели «Успешная сдача ЕГЭ»

4. Упражнение «Расшифровка»

Цель: снизить общую тревогу перед обсуждением темы.

Материалы: плакаты с буквами Е, Г, Э (по одной букве на каждом плакате)

Инструкция: «Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку — Единый государственный экзамен, а могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему».

Сначала участники предлагают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, которые записываются на соответствующих плакатах, а затем психолог предлагает составить из этих слов словосочетания, в итоге получается что-то вроде «естественный громкий эксперимент».

2.Основная часть.

1. Упражнение «Ассоциации»

«Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет.

Инструкция: нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и говорю слово «тумбочка», то вы (показываете на участника, продолжающего игру) называете свою ассоциацию на это слово, например, «телевизор», а следующий участник дает свою ассоциацию на ваше слово и т.д. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен ...»

2.Упражнение «Мои ресурсы».

Инструкция: разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите заголовок: «Чем я могу похвастаться?». Запишите те свои качества и характеристики, которыми Вы можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. (Эти качества и характеристики могут и не иметь отношения к учебной деятельности.)

Инструкция: озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны напишите, каким образом она сможет Вам помочь во время экзамена.

3.Упражнение «Шкала согласия». Возможны два варианта проведения этого упражнения.

Вариант 1. Психолог обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Например, крайнее согласие — у окна, крайнее несогласие — у двери. Затем он предлагает участникам различные утверждения и просит их занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с данным

утверждением. После этого психолог просит желающих прокомментировать свою позицию.

Вариант 2. Шкалы рисуются на бумаге, и участников просят обозначить свою позицию в виде точки на линии. В остальном упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия или несогласия:

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ
2. Полагаю, что смогу правильно разделить время и силы во время ЕГЭ
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку
7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества
8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене
12. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам

4. Упражнение « Экзамен и здоровье» (А.В. Микляева, П.В. Румянцева)

Материалы: белый лист бумаги А4 и простой карандаш, цветные карандаши.

Инструкция: На одной из сторон листа необходимо нарисовать контурный рисунок человека цветными карандашами вам предстоит отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова (мозг), «глаза» и т.д.). А теперь попробуем ответить на вопрос «Как помочь заштрихованным частям организма в период подготовки и сдачи экзамена?» Результат фиксируем на листе.

Рефлексия. Подумайте и ответьте на вопрос «Где мое волнение живет?», отметь это на контуре человека. Как обычно ты справляешься с волнением и/или тревогой? Зафиксируй это на листе.

5. Упражнение «Мозговой штурм».

Инструкция: «У каждого из нас есть свои собственные идеи и предложения о том, как помогать себе готовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас».

Участников нужно разделить на группы по 5—6 человек, Каждой группе нужно дать лист бумаги и ручку

Инструкция: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать и записать как можно больше предложений и идей о том, как можно помочь себе готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача — просто «накидать» как можно больше идей».

6.Упражнение. «Учимся расслабляться и не волноваться!»

Сегодня хотелось бы предложить несколько психологических приемов и упражнений, которые могут помочь научиться расслабляться, справляться с волнением, чувствовать себя спокойно и уверенно. Но для начала предлагаю ответить на вопросы теста.

Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

Инструкция: Сейчас выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения

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.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.
- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

См. Приложение №1

7.Упражнение. Воздушная медитация (Майк Джордж)

Это простое медитативное упражнение поможет Вам восстановить спокойное дыхание.

Его можно порекомендовать как профилактическое в любых эмоционально сложных ситуациях. Оно вообще способствует восстановлению полного контроля над голосом.

1. Удобно устройтесь в кресле и закройте глаза. Кругом не должно быть посторонних звуков. Медленно выдыхайте воздух через рот. Представьте себе, что ваши мысли – это мыльные пузыри, которые стайками покидают Вас при каждом выдохе. Ветерком их относит прочь, и Вы ощущаете успокоение и расслабление.

2. А теперь начинаем дышать носом. Не спеша, делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточьте свое внимание на этом процессе. Постарайтесь увидеть внутренним взором воздух, послушно входящий и выходящий из ваших легких.

3. Теперь полностью сосредоточьтесь на выдохе. Он должен быть длинным и плавным. О вдохе вообще думать не надо.

4. Возможно, Вы вскоре почувствуете, что внимание начинает рассеиваться. Соберите его снова на струе воздуха, проходящей через нос. Переживайте процесс дыхания как можно ярче всем своим существом.

Продолжайте до тех пор, пока вам не надоест. Повторяйте это упражнение каждый день, и вскоре Вы вернетесь к естественному дыханию.

Психолог: Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

3. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

Выход из состояния релаксации

1. Сделайте три дыхательных цикла с приоткрытым ртом. Почувствуйте охлаждение нёба и языка. Прохлада распространяется на глазницы. Повторите 3 раза: "Мой лоб прохладный, мысли чёткие. Я буду держать себя в руках. Мне легко дается напряжение в работе. Я умею настоять на своём".

2. Медленно поднимите руки. Сожмите их в кулаки. Как только руки окажутся над головой, посмотрите на кулаки и, потягиваясь, подумайте: "Всё тело освежилось, отдохнуло, наполнилось энергией".

8. Упражнение "Ресурсные образы"

Цель: создание ресурсных образов для снятия экзаменационного напряжения

Материалы: газета, фломастеры, цветные карандаши, мандалы.

(см. Приложение № 2)

Инструкция: «Вам необходимо сейчас свое напряжение, которое вы ощущаете думая о ЕГЭ вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и кинуть далеко. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение, положительный образ, раскрасить мандалу.

Рефлексия.

9. Упражнение. Лесенка

Цель: осознания что помогает, что мешает справляться с волнением перед экзаменом.

Материалы: белый лист бумаги А4 и простой карандаш.

Инструкция: Подумай и напиши 5-10 ответов на вопрос «Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?» (Например, «Большой объем материала по предмету», «Экзаменационная оценка», «Ситуация экзамена: ответ на вопросы билета перед преподавателем», «Боюсь все забыть и перепутать» и т.д.)

На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5-10 ступенек (сколько ответов - столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).

А теперь предлагаю попробовать подниматься по воображаемым ступенькам и учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза, визуальное представьте

ситуацию и попытайтесь расслабиться. Интересно кто сумеет добраться до самой верхней ступеньки, и справиться с волнением?

Рефлексия. Помогли ли Вам способы снятия напряжения, предложенные в ходе занятия? (см. Приложение № 3)

10. Упражнение «Формулы достижения цели самопрограммирования»

Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.

Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

11.Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины"

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?... Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?... Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете

тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной...

Побудьте в этом храме в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

12.Упражнение «Дом знаний».

Инструкция: Представьте, что все знания, весь опыт, которые Вы получили за время обучения в школе, превратился в дом. Этот дом необходимо нарисовать, решив для себя, какого он будет размера, какие в нем будут элементы и т.д.

По завершении рисунка участникам предлагается решить, каким элементом дома будут выпускные экзамены.

Рефлексия важно обратить внимание участников на то, что экзамен представляет собой неотъемлемую часть их школьной жизни, что он как бы завершает здание, которое строилось в течение 11 лет.

3.Заключительная часть

Упражнение «Радуга пожеланий»

Цель:

Материалы: цветные нитки

Инструкция: участники занятия завязывают друг другу на запястье цветные нитки и говорят положительные высказывания и успехов по поводу ЕГЭ

Приложение № 1

Комплекс кинезиологических упражнений.

(позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация работы полушарий)

1. «Солнышко». 1 ч. Ночь. Пальцы обеих рук сплетены в замок. Наступает утро. Солнышко просыпается. Пальцы медленно распрямляются и раскрываются

наподобие лучей солнца. 2 ч. Наступает вечер. Солнышко садится. Пальцы медленно сгибаются и сплетаются в замок. Наступает ночь.

2. **«Гребешок».** Пальцы обеих рук попеременно образуют гребешок петушка (средний на указательный, безымянный на средний, мизинец на безымянный).

3. **«Цветок».** 1 ч. Пальцы обеих рук образуют бутон цветка. Затем он начинает раскрываться по лепесткам (сначала размыкаются мизинцы, затем безымянные, после этого средние, указательные и большие). Запястья не размыкаются. Кисти рук образуют цветок, напоминающий тюльпан. 2 ч. Все в обратной последовательности.

4. **«Колечки».** Поочередно как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется как в прямом (от указательного пальца к мизинцу), так и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

5. **«Крестики».** Поочередно как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, образуя крестик большого пальца последовательно с указательным, средним и т.д. Проба выполняется как в прямом (от указательного пальца к мизинцу), так и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

6. **«Лошадки».** Пальцы обеих рук быстро и сильно стучат по столу наподобие топота копыт (последовательно от мизинца к большому).

7. **«Ухо – нос».**левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

8. **«Змейки».** Представляем, что наши пальцы – это маленькие змейки. Они могут двигаться - извиваться навстречу друг другу. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки мизинец левой руки).

9. **«Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать поочередно пальцами, на которые укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий.

Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

10. «Лягушка». Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

11. «Волна». Делать волнообразные движения сначала левой рукой направо, затем правой рукой налево. Следующий этап – одновременно обеими руками навстречу друг другу.

12. «Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе.

13. «Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

14. . «Отдаем честь». Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

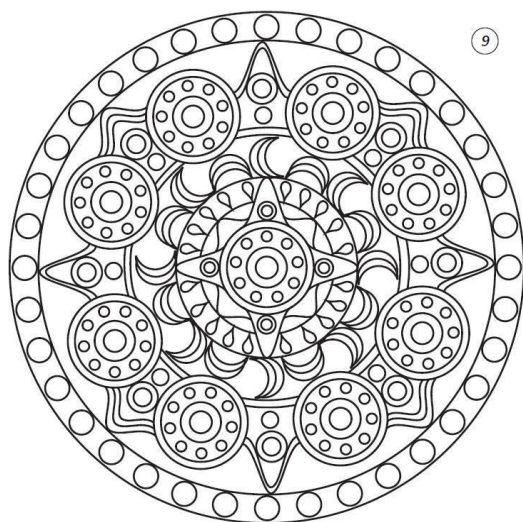
15. «Слоники». Пальцы обеих рук изображают ноги слона, идущего по столу. Только средний палец поднят вверх и не касается стола – это хобот. Нужно идти по столу, перебирая пальцами и ни за что не опуская средний палец.

16. «Котята». Одновременное сильное сгибание и разгибание пальцев обеих рук в верхних фалангах наподобие кошачьих лап.

17. «Каракатицы». Обе руки лежат ладонями на столе с выпрямленными пальцами. Средние пальцы сгибаются, отталкиваются от стола и передвигают ладонь. Остальные пальцы остаются выпрямленными.

18. «Фонарики». Читать стихотворение и на каждую фразу делать одновременно обеими кистями рук соответствующие движения: сжимаем и разжимаем пальцы.

Рисунки мандал



Приложение № 3

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ?

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить.

Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

Подыши, успокойся! Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают

сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это него, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки. всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Тренинг:

«Формирование навыков стрессоустойчивости»

Категория: различная категория.

Стрессоустойчивость — представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями учебной или профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Цель тренинга: повысить уровень стрессоустойчивости у группы, развитие навыков концентрирования внимания в сложных стрессовых ситуациях, развитие способности всегда управлять своими эмоциями, умение выдержать напор в сложных и экстремальных ситуациях

Задачи тренинга:

1. Раскрыть понятия «стресс», «стрессоустойчивость».
2. Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью открытия ресурсных качеств личности.

Материал и оборудование: релаксационная музыка, листы бумаги формата А4.

Количество участников: 10–20 человек.

Продолжительность тренинга: 1-2 часа.

№ п/п	Название упражнения	Время
1	Представление ведущего. Цели и задачи	10 мин
2	Упражнение «Смысл моего имени»	20 мин
3	Принятие правил поведения	10 мин
4	Упражнение «Скажем стрессу – нет»	20 мин
5	Упражнение «Убежище»	20 мин
6	Упражнение «В мире позитивных мыслей».	10 мин
7	Упражнение «Ощущение уверенности и комфорта»	15 мин
8	<i>Обратная связь</i>	15 мин

Содержание тренинга.

Представление ведущего, ознакомление с темой, целями тренинга.

Обсуждение и принятие правил поведения на тренинге.

Для построения наиболее эффективной командной работы ведущий предлагает участникам обозначить правила, которые в равной степени будут, относятся как к нему, так и к участникам тренинга:

- Здесь и сейчас
- Доброжелательная позиция.
- Проявление активности.
- Участники внимательно слушают друг друга, не перебивая.
- Участники говорят только от своего лица.
- Вся личная информация, полученная в ходе тренинга конфиденциальна.

Упражнение № 1 «Смысл моего имени»

Цель: дать возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность.

Ход упражнения: Ведущий предлагает познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы назвать свое имя и любимое занятие. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ.

Упражнение № 2 «Скажем стрессу – нет»

Цель: определение способов преодоления стресса.

Для следующего упражнения группе предлагается – разделитесь на 2 подгруппы.

Первая подгруппа перечисляет все возможные стрессовые ситуации

Например, ссоры, суета в общественных местах, общение с людьми, провоцирующими конфликт – все это стрессовые ситуации.

Вторая подгруппа называет возможные варианты действий способные помочь противостоять стрессу.

Обращение ведущего к участникам:

Помните, что очень важны сон и отдых. Того, что сон – лучшее лекарство никто не отменял! Нужно обязательно давать своему организму полноценный отдых — и физический, и моральный.

Найдите время для любимого занятия. У каждого человека должна быть отдушина. То, что укрепляет его веру в себя, дает моральное удовлетворение и помогает снять напряжение.

Упражнение № 3 «Убежище»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников.

Задание: Участникам предлагается закрыть глаза и мысленно создать себе убежище - спокойное и комфортное место.

Ведущий: «Сейчас я просто прошу вас мысленно создать себе убежище - такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно, где никто в целом свете не может вас побеспокоить без вашего согласия.

Это может быть что угодно: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие - чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. И когда вы найдете или представите себе, такое место, можете кивнуть головой, для того чтобы было понятно, что вы справились.

Позвольте себе побыть там, ощутить эти приятные чувства уверенности, покоя, комфорта. И в этом состоянии может измениться время, и несколько мгновений сейчас могут растянуться и стать несколькими часами и больше, временем, достаточным для того, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть, набраться сил. Почувствовав себя успокоившимися и отдохнувшими, можете выйти из своего убежища и вернуться сюда. Для этого достаточно будет глубоко вздохнуть и открыть глаза».

Вопросы для обратной связи: Что вы чувствовали, выполняя упражнение? Что дало вам это упражнение?

Упражнение № 4 «В мире позитивных мыслей».

Цель: формирование позитивного отношения к себе, через мнение окружающих

Для выполнения следующего упражнения ведущий просит участников группы написать на листе бумаги список тех людей, чье мнение для них является авторитетным (семья, друзья, близкие, хорошие знакомые) и напротив каждого

указать те положительные слова, качества, которые они говорили участникам за время их знакомства (добрые слова, комплименты, поощрения). К каждому из списка так же предлагается подписать «особенные» положительные моменты, которые их связывали.

Пример:

Сестра Катя – считает меня доброй, умной, талантливой (на день рождения подарила мне шарф, который связала своими руками).

Папа Вова – уверен, что я активная, целеустремленная, добрая (совместная прогулка в парке, разговоры по душам)

Бабушка Валя – говорила, что я способная, порядочная, аккуратная (празднование моего юбилея) и т.д.

В завершении упражнения участникам предлагается написать большими буквами фразу ЭТО Я НАСТОЯЩАЯ (ИЙ) и, сохранив листок у себя просматривать его в те моменты, когда посещают грустные мысли, подбадривая себя добрыми словами, создавая мысленно положительные образы.

Упражнение № 5. «Ощущение уверенности и комфорта»

Цель: развитие у группы ощущения уверенности и комфорта

Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя как никогда, уверенно и спокойно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья вырастают за спиной. Уверенному человеку, который хорошо себя чувствует, кажется, что он внезапно вырос, что все вокруг – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим без страха и напряжения. Возникает чувство, что координация, движений у него просто великолепно, и он легко сможет справиться с любыми задачами и возникающими вопросами.

И в завершение занятия

Теперь Вы получили представление о том, какие существуют возможности и методы эффективно и творчески противостоять стрессу. Естественно, самое важное

при этом - это действительно выполнять эти упражнения или хотя бы их часть. Конечно, внешней нагрузки, внешних требований, предъявляемых Вам миром, от этого меньше не станет. Но, возможно, со временем, когда Вы поймете, что не безоружны и не беспомощны, они покажутся Вам более терпимыми.

Для каждого из нас существуют подходящие рецепты того, как справляться с повседневным стрессом. Быть может, со временем Вам удастся составить свой собственный маленький репертуар методов, способных помочь Вам сохранять внутреннюю отстраненность от ситуации стресса и лучше справляться с ним.

Вероятно, все чаще Вы будете видеть в таких ситуациях опыт, необходимый для Вашего дальнейшего развития и подталкивающий Вас к новым творческим мыслям относительно разрешения возникающих вопросов.

Тренинговое занятие «На пути к успеху»

Цель: научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов.

Задачи:

1. Обучить методам саморегуляции и методам снижения напряжения;
2. Ознакомление учащихся с основными способами снижения тревожности в стрессовой ситуации.
3. Повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Оборудование: ручки, писчая бумага, цветные карандаши.

Ход занятия:

I. Вступительное слово. Знакомство.

1. Упражнение «Знакомство»

Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии.

Инструкция: Напишите ваши имена на листах бумаги и на каждую букву имени придумайте и запишите свои качества (так чтобы все буквы имени были заглавными ваших качеств), зачитайте.

2. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Материал: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
- Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
- Откровенно говоря, когда у меня свободное время...
- Откровенно говоря, когда я гуляю на улице...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я не могу справиться с мыслями...
- Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

3. Упражнение «Самое трудное»

Ведущий. Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить мяч любому другому человеку.

II. Основная часть.

1. Рисунок «Символ экзамена».

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) экзамена».

Обсуждение рисунков.

2. Мини-лекция о стрессе.

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс - это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием. Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1. Реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

2. Фаза сопротивления. Делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период - укрепление уверенности ребенка в себе.

3. Реакция истощения. После длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность. Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Медики и психологи установили, что экзамен затрагивает глубокие пласты личности. Возможность провала становится для ученика показателем его

жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен - уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя Человеком. При этом не играет роли даже «объективный результат» - полученные отметки. Хорошую оценку такие ученики объясняют «счастливым случаем», удачным билетом, а не результатом собственного труда. Экзамен оказывается поводом еще раз убедиться в собственной несостоятельности. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи - сходный тип реагирования на них - новая неудача-закрепление способа реагирования - так и накапливается груз неудач. Неудача для таких людей равносильна личностному поражению, т.к. затрагивает глубокие пласты самооценки.

3. Мини-сочинение «Если не...»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «А сейчас страшная история. Сейчас мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт? Напишите мини-сочинение на эту тему».

Обсуждение.

4. Проективный рисунок «Изобрази свою тревожность»

Ведущий предлагает учащимся взять цветные карандаши, листки бумаги и каким-нибудь рисунком выразить свою тревогу, волнение. Ведущий обращает внимание на то, что здесь не требуется высокого качества рисования, необходимо ориентироваться только на эмоциональность и спонтанность, все то, что пришло в данный момент в голову. Время — 10 минут. После выполнения рисунков ведущий предлагает провести их обсуждение. Могут быть два варианта этой процедуры: 1) Выставить все рисунки сразу, сравнить их, найти совместными усилиями общее и отличительное в содержании. 2) Разобрать каждый рисунок отдельно, передавая его из рук в руки, чтобы каждый высказал свою интерпретацию психологического содержания рисунка, а затем автор дал собственную трактовку. Прежде чем приступить к содержанию, Ведущий каждому задает вопросы:

- «Какие чувства Вы испытали, изображая свою тревогу на бумаге?»;

- В какой манере выполнен рисунок (нервный, детализированный и т. д.)?
 - Какие использованы цвета (отсутствие цвета, контраст или гармония, светлые или темные оттенки и т. д.)?
 - Каково расположение на листе (сгущенное, насыщенное, скудное, угнетающее, безликое, уютное, беспорядочное и т.д.)?
 - Статический или динамический рисунок (есть ли движение, плавное оно или отрывистое, сдержанное или интенсивное и т. д.)?
 - Каковы взаимоотношения между элементами (они находятся в противоречии или изолированы и т. д.)?
 - Какова атмосфера, ведущее настроение (мрачное, напряженное, радостное и т.д.)
- Выполнение проективного рисунка позволяет значительно обогатить наше видение неосознанных причин, истоков, мотивов состояний тревоги, беспокойства.

5. Упражнение «Переживи свою тревожность»

Ведущий предлагает всем участникам сесть поудобнее в кресло, закрыть глаза, взять друг друга за руки и послушать музыку. Звучит музыка экспрессивно-тревожного звучания. После двухминутного прослушивания на фоне приглушенной музыки Ведущий просит участников опустить руки и каждого мысленно представить ситуацию, которая вызывает у него состояние сильного волнения и тревоги. После 5-минутного погружения в эмоционально значимые переживания Ведущий просит участников (по желанию) поделиться своими переживаниями.

6. Упражнение «Позитивные и негативные установки».

Цель: познакомить с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; переформулировать негативные установки на позитивные.

Психологический фактор	Негативная установка	Позитивная установка
1. Негативная установка на экзамен.	«У меня ничего не получится».	«Я надеюсь и верю, что у меня все получится».
2. Негативное отношение к себе.	«Я бездарь и неудачник».	«Я уважаю и люблю себя».

3. Стремление быть совершенным	«Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично». Я обязан быть успешным».	«Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным».
--------------------------------	--	--

7. Упражнение «Слова поддержки».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас».

Обсуждение.

8. Мозговой штурм «Способы снятия нервно-психического напряжения».

Цель: предложить эффективные способы снятия напряжения.

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Предлагаю разбиться на мини-группы, и написать совместно какие способы снятия напряжения вы знаете.

Способы снятия нервно-психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.

- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

7. Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

III. Заключительная часть.

1. Рефлексия.

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Подводится итог занятия. Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?»

2. Упражнение «Хвастунишка» (по кругу с мячом).

Цель: снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем хвастаться: «Я самый..., я лучше всех».

Список использованной литературы:

1. Березин Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М., 1984.
3. Губачёв Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. и другие. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Л., 1976.
4. Кон И. С. Социология личности. М., 1967.
5. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960.
6. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М., 1981.
7. Шарай В. Б. Функциональное состояние студентов в зависимости от форм организации экзаменационного процесса. М., 1979.
8. Еремина О. "Тест о правилах и процедуре проведения ГИА, ЕГЭ'У/Школьный психолог.2010, № 9.с.31.
9. Чибисова М. "Мифология о ЕГЭ: способы работы с негативными установками' У/Школьный психолог.2010, № 9.
10. МОУ Валериановская школа. Сборник методических разработок классных часов, родительских собраний, лекций проводимых в рамках реализации психолого-педагогического сопровождения обучающихся при подготовке и сдачи ЕГЭ и ГИА
11. Вопилова С.Ф. Психолого-педагогическое сопровождение выпускников средней школы в процессе их подготовки к ЕГЭ. Методические рекомендации. — Норильск: Изд. НМИПКиПП, 2004;
12. Чуча О. Психологическая готовность к ЕГЭ.
13. Аюрова А.Б. Умственная работоспособность детей с различной подвижностью нервных процессов. — Физиология человека, 1996, №1, с.146-150.
14. Батракова С.Н., Левина М.М. Эмоциональное воздействие на учащихся в процессе обучения. — Сов. педагогика, 1991, №3, с.28-32.
15. Белостоцкая Е.М., Нусбаум Д.Х. Физиологические сдвиги у школьников во время экзаменов. — Гигиена и санитария, 1984, №7, с.31-35.
16. Джордж М. искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. — М., 2001.

17. Жорж Ж. детский стресс и его причины. – М.,2003.
18. Как помочь подготовиться к экзаменам. Практические рекомендации для родителей. – Школьный психолог, 2003, №48.
19. Калашков А.А., Сауткин В.С., Косова Л.В. К вопросу о профилактике нервно – эмоционального напряжения у студентов во время экзаменов. – Гигиена и санитария, 1982, №5, с.32-35.
20. Мартынова Т.Ф., Дьячкова С.П., Павлова Я.Е. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей. – Якутск, 2002.
21. Мирская Н. Время запоминать, время мечтать... - Здоровье детей, 2003, №24, с.18-19
22. Пивоварова Г.Н. Стресс и его влияние на формирование характера. – Л., 1987, с.95-99.
23. Рыбина Л. Сможет ли школа избавиться от стрессов? //Материалы межрегиональной конференции Министерства образования РФ «Воспитываем здоровое поколение», 30-31 мая 2004г. – М.,2004.
24. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.,1995.
25. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.,1979.
26. Сергеев В.Н., Ананьев Н.И. Физические упражнения в экзаменационный период как средство повышения умственной и физической работоспособности студентов. – Гигиена санитария, 1982, №6, с.22-25.
27. Стебенёва Н. королева Н. Путь к успеху. – Школьный психолог, 2003, №16.
28. Ушаков Э.И., Ушаков Г.К., Илипаев И.И. Об уровнях формирования стрессоров и стрессов . – Л.,1987, с.5-19.
29. Фадеев М Ю., Голушко А.А. Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены. – М.,1999.
- Чибисова М. Готовимся к ЕГЭ. – Школьный психолог, 2004, №13; №15, с.22-24; с.22-23.