

*Формы и методы работы
по психологической*

*подготовке к экзаменам
учащихся и их родителей*

Максимова Е.В. ,

педагог – психолог

ГБУ ЦППМСП м.р. Пестравский

Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации

- * Стресс - это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.
- * Единый государственный экзамен – новая форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в ВУЗ.
- * Всё новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников.

Психологическая помощь и поддержка родителей, педагогов, психологов

Данные рекомендации помогут:

- * родителям и педагогам грамотно и эффективно поддержать выпускников;
- * самим выпускникам найти способы самоорганизации и саморегуляции при подготовке к экзамену и во время проведения его.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- * *Психологическая поддержка* – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребёнка в сдаче единого государственного экзамена.

Как поддержать выпускника?

ПОДДЕРЖКА

- * Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребёнка.
- * Поддерживать ребёнка – значит верить в него.
- * Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.
- * Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребёнку своё удовлетворение от его достижений или усилий.
- * Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Необходимо

- * Забыть о прошлых неудачах ребёнка;
- * Помочь ребёнку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- * Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- * Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо».
- * Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Необходимо

- * Опирайтесь на сильные стороны ребёнка;
- * Избегать подчеркивания промахов ребёнка;
- * Проявлять веру в ребёнка, сочувствование к нему, уверенность в его силах;
- * Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребёнку;
- * Быть одновременно твёрдым и добрым, но не выступать в роли судьи;
- * Поддерживать своего ребёнка. Демонстрировать понимание его переживания

Подростки с хорошей переносимостью стрессов

- * С детства отважны, не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним.
- * Отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют.
- * Самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается и даже улучшается.
- * Им всегда нравились самые разные ситуации испытания их способностей, знаний и умений – они предвкушают их, как спортсмены важных стартов.
- * К прежним экзаменам они готовились самостоятельно и показывали хорошие результаты.
- * Во время контрольных и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность.
- * Они с удовольствием делятся с Вами своими достижениями, в том числе в учёбе и на экзаменах.
- * Неудачи на экзаменах не вызывали у них переживаний своей неполноценности, пессимизма, они «не опускали рук», а, наоборот, у них возникал азарт, стремление достичь успеха.

Основные направления помощи

- * Психофизиологическая помощь.
- * Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном.
- * Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, чёрная смородина), лимонов и апельсинов.
- * Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22.00 ч.; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов.
- * Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приёмов переключения внимания.
- * Домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие тёплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).
- * На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

Помощь репетиторов

- * Этот вид помощи не является обязательным, решение о нём принимается после консультации семьи с преподавателями школы с решающим словом за подростком.
- * Начинать занятия надо с тех предметов, которые он выбрал, по которым подросток чувствует себя менее уверенно, это сразу снижает уровень тревожности.
- * Из всех предметов ЕГЭ достаточно репетиторства по двум-трём.

Индивидуальные психологические методы

- * Приёмы переключения внимания, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приёмам относятся следующие:
- * Прослушивание музыки, успокаивающей подростка.
- * Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор.
- * Лёгкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.
- * Непродолжительное общение с друзьями по телефону.
- * Аутогенная тренировка (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребёнку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. Мысленное моделирование картин будущей учёбы и работы, а на этом фоне – произнесение формул самовнушения с обоснованием выбора будущей учёбы и работы. Классический аутотренинг: самовнушение в положении лёжа или полулёжа расслабления в руках и ногах; затем – теплоты и тяжести в них; затем – ровного и спокойного дыхания, а на этом фоне – внушение успокоения и готовности к успеху; наконец – произнесение формул бодрости и выхода из сеанса аутотренинга.
- * Волевая мобилизация. Вы можете предложить подростку проанализировать его способы, с помощью которых он начинал впоследствии успешные для него дела и как поддерживал себя при возникновении препятствий и трудностей. К ним могут относиться: предварительное составление подробного плана действий, предвидение препятствий и вариантов их преодоления, отдача самому себе приказа о начале дела, отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. На этой основе вы можете вместе с ребёнком составить формулы аутотренинга, мобилизующие волю.

Семейная психотерапия

- * Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приёмами:
- * Более частый контакт родителей с ребёнком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.
- * Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребёнку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.
- * Совместные с ребёнком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.
- * Вы можете рассказать ребёнку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.
- * Стиль общения с ребёнком – оптимистический, задорный, с юмором.

Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе

- * С детства некоторые подростки отличаются страхами: он боится остаться один, темноты, животных, высоты, незнакомых.
- * Позже, при подготовке к школе и в младших классах, к ним присоединяются страхи проявить инициативу, самостоятельность, начать дело, допустить ошибку, страх оценки результатов, ответов на уроке, особенно – у доски.
- * Чтобы избежать стрессов, связанных с испытаниями, дети пытаются избежать их (например, просят освобождения от экзаменов), сказываются больными.
- * Стараются оттягивать приготовление домашних уроков под разными предлогами.
- * На контрольных и экзаменах они сильно переживают и у них ухудшается мышление («ничего не могут сообразить»); в результате они не решают даже те задачи, которые в спокойной ситуации решили бы без труда.
- * Они пытаются скрывать от родителей свои неудачи в учёбе, отчего развиваются навыки защитной лживости.
- * Подолгу переживают из-за низких оценок или, наоборот, те не вызывают у них стремления их улучшить, а лишь обостряют попытки уклониться от учёбы.
- * Ранее имели периоды трудностей в учёбе и ухудшения успеваемости – в начале учёбы в 1-2-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах.

Помощь родителей

- * Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе нуждаются в непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к ЕГЭ – в течение всего года учебы, или даже лучше – в течение 10-11-го классов.
- * Сущность такой подготовки – повышение у детей способности переносить стрессы, быть самостоятельными и организованными (в действительности помощь подобным детям в подготовке их к экзаменам, в том числе и к ЕГЭ, следует начинать гораздо раньше – с переходом в 5-6-й классы).

Основные направления помощи

Психофизиологическая помощь

- * Аналогична помощи предыдущей группе, а, кроме того, включает направления, специально рассчитанные для данного типа детей.
- * Удлинение сна до 9-10 часов в сутки, можно с выделением из него 2-3 часов дневного сна.
- * Учащение вашего физического контакта с ребёнком – обниманий, прикосновений.
- * Приготовление ребёнку его любимых блюд.
- * Получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта, психиатра) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребёнка (современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а, наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1-3 месяца до ЕГЭ.

Техники расслабления (релаксации)

- * Чтобы во время экзамена избежать переутомления, можно использовать различные приёмы релаксации, аутотренинг. Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени.

Техники расслабления (релаксации)

* Мышечное расслабление

«КИНГ-КОНГ»

- * 1. Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза закрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.
- * 2. Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

Техники расслабления (релаксации)

* Дыхательные упражнения:

«Растопить узоры на стекле»

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

Техники расслабления (релаксации)

* **Вздохи**

- * Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

Техники расслабления (релаксации)

* **Концентрация на дыхании**

- * Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут.
- * Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите.
- * С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течёт внутрь и наружу.
- * Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен... Я расслаблен...». Повторяя эти слова, вы можете почувствовать, как все больше расслабляетесь.