

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ПОДГОТОВКИ
К ЕДИНОМУ ГОСУДАРСТВЕННОМУ ЭКЗАМЕНУ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПОДГОТОВКЕ
ВЫПУСКНИКОВ К ЕГЭ**



Профилактическая функция школы закреплена в законе «Об образовании в Российской Федерации», в федеральных государственных образовательных стандартах, нашла свое отражение в профессиональных стандартах педагога и педагога-психолога, в других нормативных и программных документах. Актуальность превентивной работы возрастает пропорционально росту «хронической неопределенности и трудностей с прогнозированием социальной динамики». Помимо внешних, социально обусловленных рисков социализации несовершеннолетних, становление личности в подростковом возрасте зачастую сопровождается утратой продуктивности в учебной деятельности, размыванием чувства времени, уходом от близких отношений, стремлением к одиночеству, интенсивностью чувств и переживаний. Стремительность изменений социальной жизни снижает психологический ресурс сопротивляемости подростков негативным воздействиям среды, способствует усилению роста различных форм дезадаптивного, отклоняющегося поведения.

При этом перед современными подростками стоят вполне конкретные цели: выработка жизненной философии и системы ценностей, постановка и решение задач в области образования и карьеры, отношения к себе и к своему здоровью. Разрешить это противоречие в условиях образовательной организации призвана выстроенная система здоровьесберегающей и превентивной деятельности.

Период завершения обучения в школе это время первого взрослого испытания, которое показывает насколько выпускники готовы к взрослой жизни. Результаты выпускных экзаменов имеют большую значимость для детей. Существует мнение, что специальной психологической подготовки к ЕГЭ не требуется, выпускникам достаточно пробного экзамена и инструкции по правилам проведения, но процедура прохождения ЕГЭ - деятельность сложная и предъявляющая особые требования к уровню развития психологических функций.

Единый государственный экзамен является сильным стрессом для многих обучающихся, и этот стресс может негативно повлиять как на результаты экзамена, так и на все аспекты функционирования личности. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно, однако личностные характеристики выпускника, его восприятие ситуации и собственных возможностей играют решающую роль в успешном прохождении аттестации.

Объективные и субъективные факторы развития в подростковом возрасте могут способствовать более интенсивному развитию тревожности по сравнению с другими возрастными периодами. Противоречивость Я-концепции подростка, возникновение чувства взрослости и реакция эмансипации, возросшая роль референтной группы, многочисленные ситуации выбора, в том числе необходимость профессионального самоопределения, могут выступать в качестве факторов, усиливающих тревогу и

затрудняющих формирование психологической готовности к ЕГЭ.

Большинство учащихся не уверены в своих знаниях, недостаточно осведомлены о процедуре проведения ЕГЭ, не освоили в полной мере эффективные способы саморегуляции. Многие выпускники испытывают трудности с организацией процесса самостоятельной познавательной деятельности, не ощущают достаточной мотивации для систематических занятий, а страх, связанный с вероятностью не оправдать собственные ожидания и ожидания значимых людей, оказывает дополнительное «парализующее» воздействие на процесс подготовки.

Психологическая готовность к экзамену предполагает процесс мобилизации, актуализации внутренних ресурсов учащихся и позволяет личности целенаправленно использовать свою компетентность в решении конкретных деятельностных задач, сохранять самоконтроль собственных текущих психических процессов и компонентов деятельности на протяжении необходимого времени, структурировать деятельность и перестраивать ее в соответствии с постоянно меняющимися условиями этой деятельности. Формирование психологической готовности к экзамену зачастую требует специально организованной психолого-педагогической поддержки.

Эта поддержка особенно важна для определенных категорий учащихся: школьников с высоким уровнем личностной тревожности; с низким уровнем развития произвольности, самоорганизации; для учащихся с нестабильной, низкой или неадекватной самооценкой; для быстро утомляющихся, астеничных школьников с низкой работоспособностью. Многие выпускники недооценивают свой интеллектуальный и академический потенциал, что также негативно влияет на мотивацию к подготовке.

Экзамен в форме тестирования, предполагает формирование особых навыков: умения выделить существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных, умения оперировать фактами вырванными из общего контекста.

Стресс на экзамене связан с тем, что процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть», а это в свою очередь способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результаты.

При сдаче ЕГЭ выпускники лишены психологической поддержки, принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании. ЕГЭ - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его значимость, а следовательно, и уровень тревоги учащихся.

Деятельность психолога по психологической подготовке к экзаменам сводится к выделению определенной группы трудностей, с которыми выпускники сталкиваются при подготовке к экзаменам.

М. Ю. Чибисова, автор книги «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» выделяет три типа трудностей, это: когнитивные, процессуальные и личностные трудности.

Когнитивные трудности представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития мнемических процессов, логичности мышления.

Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей будет направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена.

Процессуальные трудности - отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в

процессе прохождения ГИА и ЕГЭ. При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден - значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития выпускника - эмоциональная стабильность, организованность работы, уровень тревожности и т.п. Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности.

Выделяют определенные навыки, которые необходимо развивать в процессе психологической подготовки выпускников к сдаче экзаменов в формате ОГЭ и ЕГЭ.

РЕЙТИНГ ТРУДНОСТЕЙ ВЫПУСКНИКОВ

1. Неадекватные и нереалистические установки по поводу ЕГЭ.

Сильный эмоциональный негатив и ярко выраженные предубеждения - вот первая в нашем рейтинге трудность, с которой сталкивается выпускник.

2. Отсутствие осведомленности по поводу возможных стратегий деятельности. Абсолютное большинство учащихся не имеют осознанной стратегии и даже не подозревают о возможности ее существования. В крайнем случае, они просто пропускают незнакомые им вопросы.

3. Высокий уровень тревоги. Тревога это энергоемкое занятие, чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается. Поэтому очень важно уже на этапе подготовки к ЕГЭ научиться снижать уровень тревоги. Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Высокую тревогу по поводу экзаменов и собственной успешности они привыкли прятать за смешливыми рассуждениями о том, что экзамен - это стресс, который для них придумали взрослые. Иногда тревога скрывается в нежелании готовиться к экзамену, слышать о нем, думать. Объясняется это тем, что экзамен, как и большинство испытаний в жизни, может поставить под сомнение собственные знания, уверенность в себе, планы на будущее. Справиться с тревогой, сомнениями и страхом можно, если признать, что ОГЭ/ЕГЭ – это трудно, страшно, но в тоже время очень значимо. А главное, экзамен - это неконечная точка образования и жизни вообще, это только начало пути в профессиональное образование.

Выделяют следующие цели организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к экзаменам в форме ОГЭ и ЕГЭ:

Ознакомление с процедурой

Для достижения этой цели применяются следующие формы работы: рассказ с последующим обсуждением, просмотр видеозаписи экзамена (имеет постановочный характер) с последующим обсуждением, игра-драматизация (проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале (юмористическом или общеизвестном)).

Формирование адекватного реалистичного мнения о ОГЭ и ЕГЭ

Оптимальным методом в данном случае является групповая дискуссия с целью свободного обсуждения учащимися собственных позиций и мнений по обозначенному ведущим вопросу, что позволит выразить собственные страхи и тревоги, поделиться своими соображениями с другими членами группы и, в конечном счете, найти ресурсные моменты в новой форме экзамена.

Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене

Работу по данному направлению рекомендуется строить в несколько этапов:

- Анализ особенностей учебной деятельности ученика (включает в себя психолого-педагогическую диагностику, самоанализ ученика, экспертные оценки педагогов).

- Выделение «места наименьшего сопротивления» (Пример: 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).

- Разработка адресных рекомендаций для выпускника и родителей.

Адресность предполагает, что рекомендации даются не о подготовке к экзаменам вообще, а с учетом сильных и слабых сторон учебной деятельности ребенка.

Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов

В рамках реализации первых двух целей педагог может добиться преодоления процессуальных трудностей выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью учеников о процедуре ОГЭ и ЕГЭ. Реализация третьей цели решает задачи преодоления личностных трудностей, формирования адекватной стратегии поведения во время экзамена и снятия эмоционального напряжения перед и в ходе экзамена. Четвертая цель решает трудности, связанные с когнитивными особенностями деятельности выпускников.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОРГАНИЗАТОРАМ ЕГЭ

Какие факторы могут повлиять на создание атмосферы спокойной, творческой активности учащихся?

Состояние самой аудитории. Аудитория должна быть чистой, ухоженной, желательно с комнатной зеленью. Наличие зеленого цвета помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме этого зеленый в целом благотворно, успокаивающе влияет на психику человека.

Как создать позитивный психоэмоциональный настрой участников ЕГЭ?

• Начало любого контакта, особенно с незнакомыми людьми, это, прежде всего улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.

• Словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность сделать ошибку.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ

Одной из основных целей единого государственного экзамена является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача - определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования.

Психологическая готовность выпускников в ситуации ЕГЭ во многом зависит и от учителей-предметников, их действий и слов. Вследствие этого представляется необходимой также специальная подготовка педагогов, заключающаяся в обучении их приемам создания ситуации успеха.

1. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.

2. Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.

3. Помогайте избежать ошибок.

4. Поддерживайте выпускника при неудачах.

5. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

6. Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

7. Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности обучающихся.

Психофизиологические особенности - это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Экзамены и подготовка к ним - как психологический стресс.

Экзамены - это испытание для личности в любом возрасте. Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников - это стресс длиною в целый год. Стресс в ситуации испытания - это нормальная и даже необходимая реакция адаптации. В стрессе мобилизуются все физические и психологические силы человека. Способность человека успешно действовать в условиях стресса - показатель его зрелости как личности. Такую зрелость демонстрируют лучшие ваши отличники. Эта способность отличает также спортсменов, людей опасных профессий. Есть любители «экстрима», кто с детства любит рискованные ситуации, кого стресс бодрит и даже радует.

Вместе с тем, не все способны на подобное восприятие стресса. Стресс становится стимулом для развития позже, не в школьном возрасте, а в 19-22 года, с переходом юности в раннюю взрослость. В результате подростки в школе, даже самые успешные, все равно нуждаются в тренировке способности действовать в условиях стресса. Для подростков же со слабой нервной системой стресс - это вовсе не нормальная реакция, а основной механизм нарушения развития их личности, снижающий их способности к адаптации и социальному успеху.

ПАМЯТКА «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЕГЭ» для учителей

Предлагаем Вам, уважаемые учителя, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ;

- Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ;

- Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ЕГЭ. Старайтесь отвечать на эти вопросы;

- Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;

- Учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ЕГЭ, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;

- Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;

- Продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ЕГЭ, распределив ответственность между школой и семьей;

- Познакомьте учащихся с методикой подготовки к ЕГЭ. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;

- Посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ЕГЭ;

- Уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ЕГЭ.

СТРАТЕГИИ РАБОТЫ С РАЗЛИЧНЫМИ КАТЕГОРИЯМИ ДЕТЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

(по материалам М. Ю. Чибисовой)

Единый государственный экзамен - это новая реальность в нашем образовательном пространстве, а проблемы подготовки к ЕГЭ - это поле деятельности не только педагогов, но и психологов.

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 «застревающих» детей). Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы родители и дети могли их использовать в качестве памятки.

- Индивидуальные консультации родителей выпускников.

Чем может помочь психолог? Необходимо понять, какие психологические функции обеспечивают успешность в выполнении заданий ЕГЭ. Это преимущественно хорошая переключаемость и оперативная память. В отличие от традиционного экзамена, тесты, не имеющие логической связи между заданиями, требуют умения оперировать большим объемом данных и быстро переключаться с одной темы на другую. В работе с выпускниками при подготовке к ЕГЭ для преодоления когнитивных трудностей можно использовать задания двух типов:

- психогимнастические упражнения, развивающие переключаемость в целом (работа с таблицами Шульте и т.п.);

- игры и задания, основанные на материале школьных предметов, причем не столько акцентируются фактические знания, сколько развиваются навыки оперирования понятиями и переключения. Пример такого упражнения - модификация известной игры «Ассоциации», где в качестве ассоциируемых понятий используются термины из школьных курсов биологии, физики и др. Инструкция имеет следующий вид: «У ведущего в руках мяч. Он может бросить его любому игроку и назвать любое понятие из...

(называется предмет). Задача игрока - поймать мяч и назвать ассоциацию с этим понятием, после чего игрок становится ведущим». Игру можно усложнить, используя штрафные очки за ассоциации, не связанные с предметом, или вводя бонусы за тематические ассоциации.

Кроме того, психолог может помочь в выработке индивидуальной стратегии деятельности для каждого старшеклассника.

ЕГЭ: ТРУДНОСТИ И СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

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.

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена

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

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. 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 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

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? 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.

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

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

Основные трудности

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

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/уверен, 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

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 дождаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

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

В общении и взаимодействии с тревожными, мнительными и неуверенными детьми необходимо соблюдать некоторые общие рекомендации.

1. Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивать их с окружающими.
3. Доверять им, быть с ними честными и принимать такими, какие они есть.
4. Использовать упражнения на релаксацию.
5. Способствовать повышению самооценки, чаще хвалить, но так, чтобы они знали, за что.
6. Обращаться мягко и по имени. Делать меньше замечаний.
7. Демонстрировать образцы уверенного поведения.
8. Не предъявлять завышенных требований.
9. Помогать им найти такое дело, где они могли бы проявить свои способности и не чувствовали себя ущемленными.

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

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. Бесплезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

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 поговорка «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

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 выбирать задания, для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

АСТЕНИЧЕСКИЕ 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

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.

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

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.

«ЗАСТРЕВАЮЩИЕ ДЕТИ» 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 «застревающих» детей.

Стратегии поддержки

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.

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 на 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

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. Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом).

Если у детей хорошие крепкие нервы или Тренировка трудностями!

Посмотрите следующий перечень признаков: если оцениваемые вами дети имеют большинство из них, значит, они из первой группы – из «крепких нервами», из «СИЛЬНЫХ».

Краткая психологическая характеристика

С детства отважны, не боятся риска и опасностей, рады и даже стремятся к ним. Стараются все в окружающем исследовать, попробовать, узнать на личном опыте (конечно – кроме антисоциальности!). Неудобны самостоятельностью и независимостью в суждениях и поведении, даже перечат вам! Но зато учатся хорошо уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается или даже улучшается. Им всегда нравятся ситуации испытания их способностей - контрольные, зачеты, ответы у доски, самостоятельные творческие задания. Они предвкушают их или даже просят их создать. К прежним экзаменам они готовились самостоятельно и при этом показывали хорошие результаты. На самих контрольных и экзаменах они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет их мышление и сообразительность. Они с удовольствием делятся с вами своими достижениями, благодарны за ваше участие в них. Неудачи на экзаменах не обостряют у них чувства своей неполноценности или пессимизма. Они «не опускают руки» – наоборот, у них возникал азарт достичь успеха. В результате преодоления испытаний такие подростки становятся увереннее в себе и быстрее взрослеют; они умеют накапливать опыт достижения успехов.

Стратегии поддержки.

Основное направление подготовки таких подростков к ЕГЭ - это тренировка знаний, умений их использовать, уверенно чувствовать себя в стрессе экзаменов и любых других испытаний. Иначе говоря, весь 11-й класс надо закреплять их способность к самостоятельной учебной деятельности, в том числе и трудностями в ней!

К педагогическим способам тренировки личности можно отнести следующие:

- Реферирование дополнительной научно-популярной и научной литературы.
- Частые контрольные работы с их защитой перед классом - как моделирование ситуаций экзаменов, в том числе - и в форме ЕГЭ. Самостоятельные творческие задания, темы которых (в рамках дисциплины или из списка предложенных) выбирают сами учащиеся.
- Защита своих самостоятельных творческих работ перед разными аудиториями.
- Выполнение и защита (публикация) научных работ.
- Коллективные научные задания – как модель работы в научных коллективах.
- Участие в конкурсах, научных конференциях.
- Наставничество или помощь «сильных» учеников более слабым в классе.

К *психологической тренировке* учебной деятельности можно отнести следующие способы (ее можете проводить вы сами или пригласить педагога-психолога вашей школы):

- Поддержка любых проявлений самостоятельности в учебе - индивидуальная, публичная в классе, в школьном коллективе, а также перед родителями (в семье).

- Поддержка «сильных» учеников в классе (как в социальной группе) в ролях - «лидер», «интеллектуал», «психолог».

- Тренинг способности учащихся самостоятельно выполнять учебные, научных или творческие задания: определять их этапы, планировать график выполнения, формулировать критерии завершения этапов и всего дела в целом.

- Тренинг способности поддерживать свою самооценку и чувство достоинства в момент оценки результатов своей успешной деятельности.

- Тренинг способности учеников использовать кризисы как возможность для развития личности, в частности – развития навыков т.н. совладающего (со стрессом) поведения.

- Развитие у подростка навыка планирования своей повседневной занятости (ведение делового ежедневника), режима дня.

- Аутотренинг волевой мобилизации.

Контролируйте психологическое состояние «сильных» учащихся. Указанные выше технологии поддержки в школе, в сочетании с семейными и индивидуальными, достаточны для поддержания у «сильных» учеников оптимизма с невысоким уровнем тревожности. Это можно контролировать вам самим - методом наблюдений и бесед с учениками, а можно привлечь школьного психолога.

По мере приближения окончания школы и экзаменов из группы «успешных и сильных» учеников выделяются подростки **С ОСОБЫМ ШКОЛЬНЫМ НЕВРОЗОМ.**

Краткая психологическая характеристика

У них нарастает напряжение и тревога в связи с их установками ответственности (возникшими индивидуально или из семьи) за безусловную и непрерывную успешность в учебе (и последующее поступление в вуз). У подобных учеников уровень тревоги и напряжения к моменту экзаменов может оказаться даже выше, чем у детей со слабой нервной системой!

Стратегии поддержки.

Сверхответственным «сильным» ученикам - дополнительную помощь! (ее можете оказать как вы, так и психолог вашей школы):

- Обучение приемам психофизиологического расслабления: прогулки, массаж, ванны, душ, легкая закуска, дополнительный сон.

- Применение приемов переключения внимания и компенсаторные деятельности: общение, музыка, чтение, зрелища, общение с природой и животными, хобби (это последнее сокращается по мере приближения к экзаменам).

- «Охранительный» режим дня: сон не менее 9 часов, в том числе 1-1,5 часа днем. Отход ко сну не позже 23.00. Занятия в течение дня циклами по 1,5-2 часа с перерывами до 30 минут. Еда легкая и богатая витаминами (фруктами и ягодами) не реже 4-5 раз в день (не перед сном!). Исключить курение и любые алкогольные напитки (в том числе пиво!).

ОКАЗАНИЕ АНТИКРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ВЫПУСКНИКАМ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ

Период завершения обучения в школе это время первого взрослого испытания,

которое показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни. Результаты выпускных экзаменов имеют большую значимость для детей. Существует мнение, что специальной психологической подготовки к ЕГЭ не требуется, выпускникам достаточно экспериментального экзамена и инструкции по правилам проведения, но процедура прохождения ЕГЭ - деятельность сложная и предъявляющая особые требования к уровню развития психологических функций. Тестирование предполагает формирование особых навыков: умения выделить существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных, умения оперировать фактами, вырванными из общего контекста.

Стресс на экзамене связан с тем, что процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умею, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть», а это в свою очередь способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результаты.

Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а напротив, мешает подготовке. Родителям, педагогам или детям, обратившимся за помощью на телефон доверия, могут быть даны рекомендации снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

У лиц, обратившихся на телефон доверия, может возникнуть вопрос: «Как правильно готовиться к ЕГЭ?», на который они получают подробный ответ от консультантов.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Кинезиологические приемы

Цель: снятие стрессовых и невротических состояний, восстановление межполушарного взаимодействия, гармонизация работы мозга.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днем занятия могут усложняться, объем заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий.

Применение кинезиологических упражнений позволяет улучшить у учащихся память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

Кинезиологический комплекс упражнений, направленных на снятие стресса.

Следует выполнять под спокойную музыку.

1. Лобно - затылочная коррекция. Одну ладонь положите на затылок, другую - на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох-выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумайте и осознайте то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самостоятельная коррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30 с до 10 мин.

2. Луч света. Направьте яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 до 60 сек. Во время упражнения смотрите на черный лист бумаги.

3. Молния. Проведите рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстегивая и застегивая «молнию»). Затем проведите рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (расстегивая и застегивая «молнию» сзади).

Движения проводить вверх-вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

2. Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 мин).

5. Медуза. Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

6. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Упражнения для активизации работы мышц глаза.

Упражнения способствуют снятию статического напряжения, улучшают кровоснабжение, улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости, совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости, повышают устойчивость вестибулярных реакций, способствуют улучшению координации движения глаз и головы, улучшают упругость век.

1. Сядьте, расслабьте тело. Широко открывайте и закрывайте глаза с интервалом в 30 с. Повторите 5 - 6 раз.

2. Вращайте глазами по кругу по 2 - 3 с. Повторите 3 - 4 раза.

3. Быстро моргайте в течение 1 - 2 мин.

4. Смотрите вдаль 30 - 40 с. Переведите взгляд на палец на расстоянии 25 - 30 см от глаза и смотрите 3 - 5 с. Повторите 3 - 5 раз.

5. Восьмерки. Закройте глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами продольную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Во время упражнения отдохните и откройте глаза. Проверьте резкость зрения.

Дыхательные упражнения.

Стимулируют движения диафрагмы, улучшают кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно - сосудистых систем.

1. Глубокий вдох (руки медленно поднимите до уровня груди). Задержите дыхание (внимание сконцентрируйте на середине ладоней). Медленно выдохните (руки опустите вдоль тела).

2. Глубоко вдохните. Заверните уши от верхней точки до мочки. Задержите дыхание. Выдохните с открытым сильным звуком «А-А-А» (чередуйте со звуками «Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О»).

3. Глубоко вдохните. Руки медленно поднимите через стороны вверх. Задержите дыхание на вдохе. Выдохните с открытым сильным звуком «А-А-А». Руки медленно опустите. Вдохните. Руки медленно поднимите до уровня плеч через стороны. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком «О-О-О», обнимите себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохните. Руки поднимите до уровня груди. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком «У-У-У». Руки опустите

вниз, голову на грудь.

4. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 1

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры ног. Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы. Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи. Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья. Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, - вы полностью расслабились.

Упражнение 2

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть значительно длиннее вдоха).

Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1, на этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман гущается, превращается в облака.

Плывайте по ласковым облакам од тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и

Упражнение 3

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 течет 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.

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

при подготовке и сдаче экзаменов

1. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

2. Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие - правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «**перекрестный шаг**» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения - двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

3. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение косоугольного креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

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

ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

1. Приспособление к окружающей среде. Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

2. Переименование. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

3. Разговор с самим собой. Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

4. Систематическая десенситизация. Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» *ситуаций, вызывающих страх*. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- Встать утром и выслушать мамины указания.
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- Поездка на место проведения экзамена.
- Рассаживание по местам.
- Получение тестовых бланков.
- Заполнение бланков — титульных листов.
- Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ «Самоактуализация»

Инструкция: Попытайтесь закончить предложения:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...
Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах...
Откровенно говоря, когда я прихожу на консультации...
Я хотел/а бы узнать, как в период подготовки к экзаменам...
Я хотел/а бы узнать, как во время экзаменов...

Дыхательное упражнение Сядьте удобно. Сконцентрируйте внимание на дыхании.

1 фаза (4—6 сек.): глубокий вдох через нос;
2 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания;
3 фаза (4—6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;
4 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания и т. д.;
Упражнение выполняется 2—3 минуты.

Улыбка. Когда вы особенно волнуетесь и боитесь, встаньте перед зеркалом и улыбайтесь (пусть первое время это будет насильно). Через 3-4 минуты вы убедитесь, что страх отступает. Это очень эффективный приём, так как улыбаться и бояться одновременно человек не может.

Прежде тренировки стрессоустойчивости такие подростки нуждаются в преодолении тех особенностей личности, которые делают их уязвимыми к стрессу. Наконец, на решении о поступлении в вуз могут настаивать родители учащихся с неразвитой учебной деятельностью. Ниже мы рассмотрим проблему подготовки к ЕГЭ - сквозь призму групп детей: как их распознать; как тренировать и мобилизовывать детей с хорошей устойчивостью к стрессам; как помочь подросткам со слабой нервной системой; какими способами можно попробовать развить у ребенка способность к самостоятельной учебе.

Практические приемы и упражнения заимствованы из газет «Педагогическое самообразование», «Первое сентября».

В ЗАКЛЮЧЕНИИ хотелось бы сказать

Подбадривайте учащихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается. Если старшеклассник поражает Вас каменным спокойствием – это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

И, самое главное, не забывайте об «оптимистической гипотезе», верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!

Исходя из вышесказанного, педагогическое сопровождение выпускников должно быть направлено на:

- формирование у старшеклассников чёткого представления о процедуре экзамена;
- проведение групповых занятий-практикумов (овладение процедурой ЕГЭ на симулированном материале), в ходе которых, на основании диагностики, самоанализа или экспертных оценок, учащиеся должны выстроить личную когнитивно-парциальную стратегию прохождения экзамена;
- обсуждение с подростком, какие позитивные смыслы может иметь для него интенсивная подготовка к ЕГЭ: поддержание самоуважения, соревнование с другими, подготовка в техникум или вуз, другое;
- формирование у подростка собственного образа успешного будущего («Я успешный») и интереса к нему;

- снижение тревожности ребенка накануне экзаменов и перед их началом, так как повышенная тревожность может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Задача педагога - сделать все, чтобы снизить волнение и страх неудачи.

«Времени совсем не осталось», «Не готовы!...», «Не сдадите...», «С такими знаниями рассчитывать не на что» - многократное повторение подобных фраз, тактика запугивания, помноженная на собственное волнение ребенка, повышают тревожность, формируют негативную установку.

Не менее важным будет являться:

- регулярное сотрудничество с учителями-предметниками;
- работа с родителями – распределение ответственности между родителями и школой в плане подготовки к экзаменам и профилактики экзаменационного стресса;
- проведение тематических родительских собраний, практикумов, индивидуальных встреч направленных на формирование у родителей реалистической картины ЕГЭ, коррекцию нереалистических ожиданий, а также поддержку родителей, испытывающих тревогу по поводу успехов своих детей.

Таким образом, роль педагога в подготовке старшеклассников к ЕГЭ заключается в обеспечении атмосферы успеха, формировании у старшеклассников базы знаний и четкого представления о процедуре экзамена.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХА

Если у Вас возникают какие-то психологические сложности при психологической подготовке обучающихся к ЕГЭ и Вам необходимо посоветоваться, Вы всегда можете воспользоваться Единым общероссийским телефоном доверия для детей и подростков: 8 (800) 200 01 22 или обратиться в БОУ «Центр образования и комплексного сопровождения детей» Минобразования Чувашии.