ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

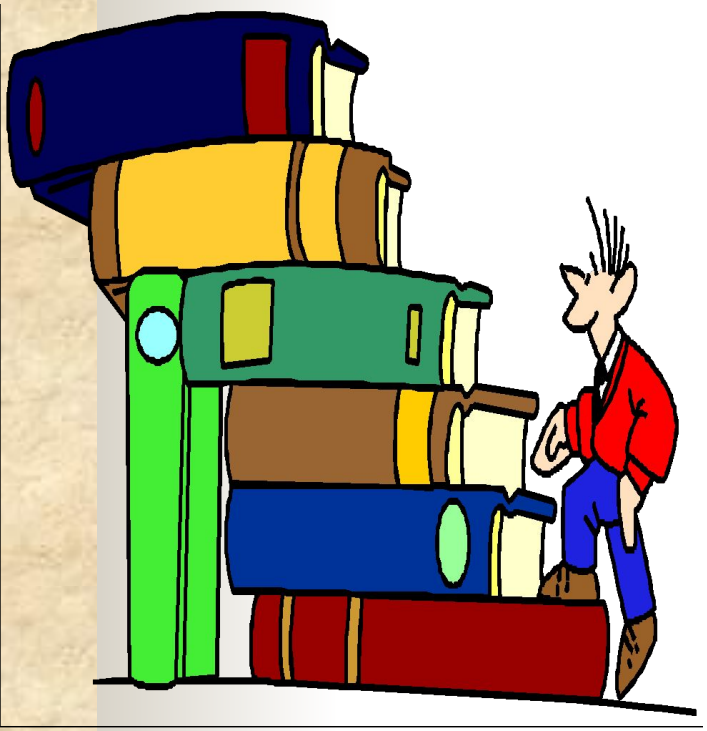
Психологические советы по подготовке к ЕГЭ

Что такое экзаменационный стресс?

Что такое стресс?

- **Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.**
- **физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада;**

- Слово «экзамен» В переводе с латинского означает «испытание». Вот одно из значений понятия «испытание», данное в «Толковом словаре» С.И. Ожегова: «Тягостное переживание, несчастье». В соответствии со значением слова, экзамен является источником стресса, как любое переживание, несчастье.



Из рассказа бывшей выпускницы:

«… Хорошо подготовившись, завалила очень важный экзамен.

Приступ страха перед экзаменом был так силен, что полностью «отключил» мои мозги, когда я попыталась отвечать. Кажется, я забыла все, что накануне отлично помнила».

Симптомы экзаменационного стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- **усиление кожной сыпи**
- **головные боли**
- **тошнота**
- **«медвежья болезнь» (диарея)**
- **мышечное напряжение**
- **углубление и учащение дыхания**
- **учащённый пульс**
- **перепады артериального давления**

Симптомы экзаменационного стресса

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- **чувство общего недомогания**
- **растерянность**
- **паника**
- **страх**
- **неуверенность**
- **тревога**
- **депрессия**
- **подавленность**
- **раздражительность**

Симптомы экзаменационного стресса

КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:

- ***чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете***
- ***неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)***
- ***воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)***
- ***кошмарные сновидения***
- ***ухудшение памяти***
- ***снижение способности к концентрации внимания, рассеянность***

Симптомы экзаменационного стресса

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- ***стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену***
- ***избегание любых напоминаний об экзаменах***
- ***уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период***
- ***вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах***
- ***увеличение употребления кофеина и алкоголя***
- ***ухудшение сна***
- ***ухудшение аппетита***

Стрессоустойчивость

определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Экзаменационный стресс

Причины:

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания

Характеристики	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях.	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать.
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	Через более длительное время
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление	Оценка максимально объективна.
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке собственной работы.	Практически отсутствует
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди.	Незнакомые эксперты.

Характеристики	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	В письменном экзамене – на том же листе, на котором выполняются задания. На устном – на черновике.	Результаты выполнения задания необходимо перенести на бланк регистрации ответов.
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

Психологические трудности ЕГЭ

- Познавательные
- Личностные
- Процессуальные

Познавательные трудности:

Причины познавательных трудностей:

- Недостаточный объем знаний
- Недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями
- Неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета

Необходимые психические функции:

- Высокая мобильность, переключаемость.
- Высокий уровень организации деятельности.
- Высокая и устойчивая работоспособность.
- Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.
- Четкость и структурированность мышления, комбинаторность
- Сформированность внутреннего плана действий

Личностные трудности

Причины личностных трудностей

- Недостаток информации о процедуре
- Отсутствие возможности получить поддержку взрослых

Основное проявление личностных трудностей:

повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности

Процессуальные трудности

Причины трудностей:

- недостаточное знакомство с процедурой экзамена
- отсутствие четкой стратегии деятельности.

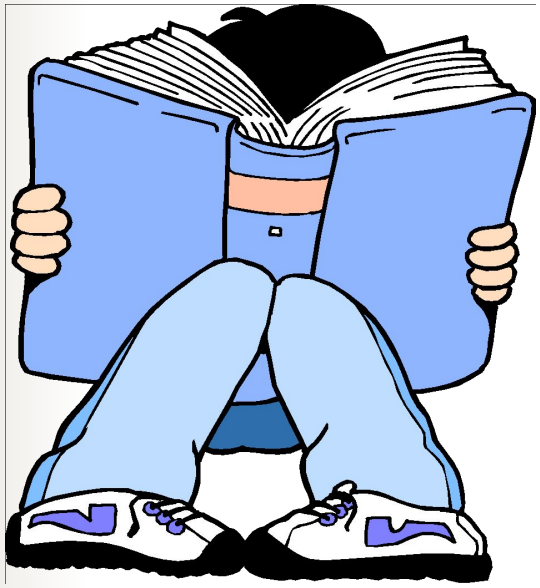
Виды трудностей:

- Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- Трудности, связанные с ролью взрослого.
- Трудности, связанные с критериями оценки.

Стресс учебе не помеха…
Если знать, как с ним бороться

- Сколько выпускников, несмотря на хорошую подготовку, отправляются на экзамены с предчувствием провала! Они мучаются бессонницей, пьют валерьянку, представляют ужасные картины, как преподаватель ставит им ненавистный «неуд». Зачем же так терзаться? К этому можно подойти философски, сказать себе: «Ничего не случится, даже если я завалю этот экзамен, Мир не рухнет, а экзамен можно будет пересдать. Но поскольку я готовился, на успех вполне могу рассчитывать».

Настрой на победу



Ориентация на победу, а не на поражение очень важна. Меняется поведение, жесты , выражение лица, взгляд. Если уж вы сами не уверены в своих знаниях, как педагоги могут в них поверить?

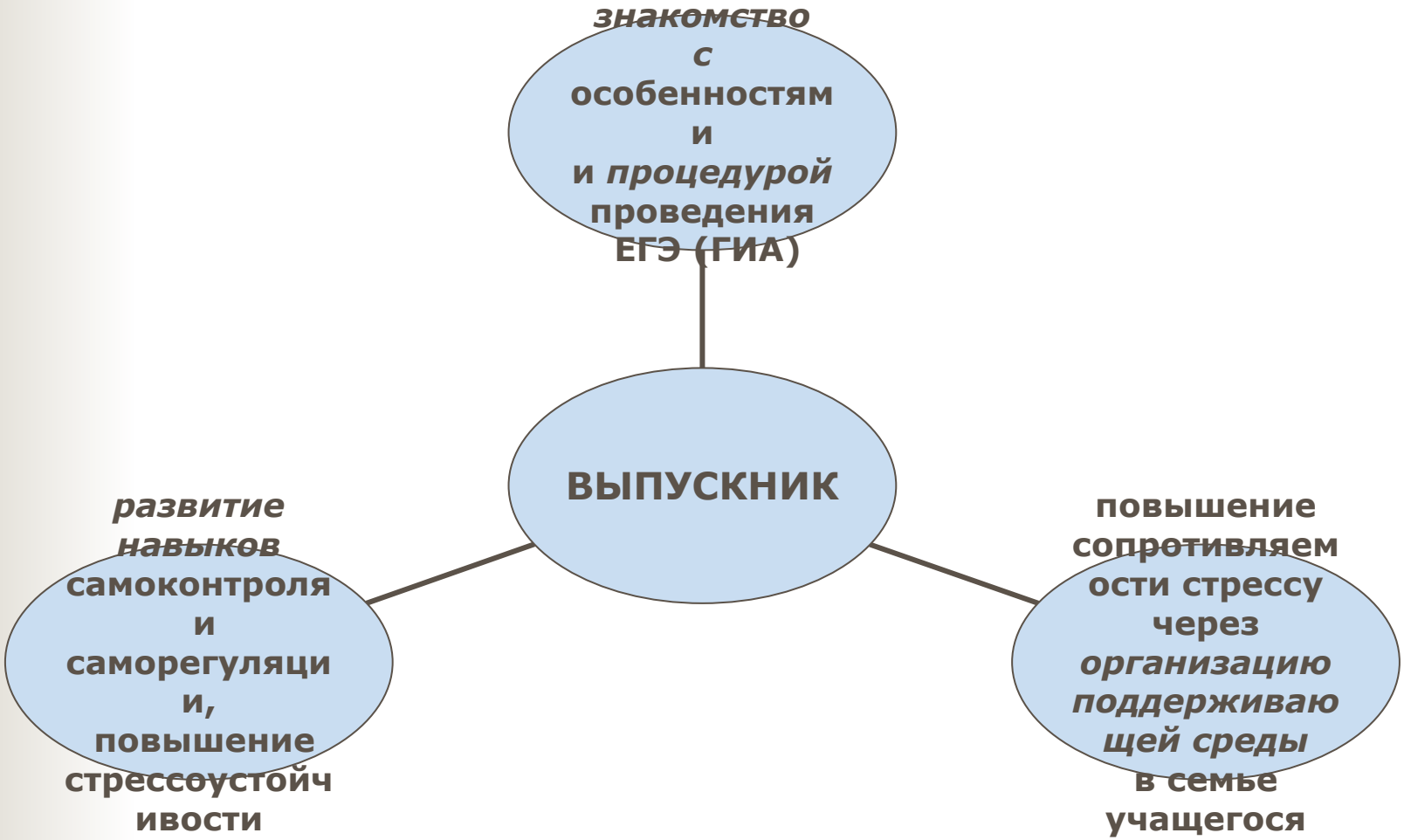
Важнейшие задачи школьника при подготовке и прохождении итоговой аттестации:

- *самопознание* – раскрытие в себе качеств, позволяющих получить максимально хороший результат на экзаменах;
- *самоактуализация* – соотнесение своих жизненных целей, планов, желаний со своими возможностями;
- *профессиональное самоопределение*.

Причины психологических трудностей у выпускников при сдаче ЕГЭ (ГИА)

- субъективные особенности восприятия учеником ситуации экзамена,
- недостаточность развития самоконтроля,
- низкая стрессоустойчивость учащегося,
- отсутствие навыков саморегуляции.

Система психологической поддержки учащихся в условиях подготовки и прохождения итоговой аттестации



«КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЕГЭ (ГИА) БЕЗ СТРЕССА?»

«Пессимист видит в каждой возможности трудность, а оптимист - в каждой трудности - возможность»

Рузвельт

Практические рекомендации для родителей

Цели:

- актуализация эмоционального состояния,
- определение взаимосвязи между тревогой учащихся и их родителей в период подготовки и сдачи ЕГЭ (ГИА),
- знакомство с приемами саморегуляции, снятия сильного нервного напряжения,
- выработка алгоритма защиты от стресса

Памятки родителям

- Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал..

Памятки родителям

- **Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом.**
- **Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.**

Памятки родителям

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- 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.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Памятки родителям

- **Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.**
- **Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**
- **Не критикуете ребёнка после экзамена.**
- **Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий**

Памятки родителям

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- **пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержаться (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;**
- **если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.**

<u>И помните:</u>

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

Эпохи	Отрочество	
Возраст Периодизация	Младший подростковый 12-15 лет	Старший подростковый 15-18 лет
Линия развития	Мотивационно-потребностная	Операционально- техническая
Социальная ситуация развития	Сверстник как объект и субъект отношений	Взрослый как старший соратник
Ведущая деятельность	Интимно-личностное общение со сверстниками	Учебно-профессиональная деятельность
Проблема возраста	Самоопределение себя в системе отношений со сверстниками	Профессиональный выбор; автономность
Психическое новообразование	- чувство взрослости - рефлексия	- система ценностей - формирование логического интеллекта - гипотеко-дедуктивное мышление - стиль мышления
Результат	- формирование системы «Я» развитие самосознания - развитие мировоззрения и философского мышления - формирование системы теоретических знаний	Самостоятельность, вступление во взрослую жизнь

Водотерапия

Когда мы волнуемся и устаем мы сталкиваемся с проблемой – обезвоживания организма. Недостаток влаги негативно сказывается на работе нервной системы и мозга, в результате человек гораздо медленнее соображает Но можно подготовить организм к условиям стресса. Необходимо пить воду в достаточном количестве (лучше обычную или минеральную, а не чай или кофе) Она поможет восстановить нормальную скорость течения психических процессов.

Стимуляция работы мозга

Еще одна проблема которая сопровождает стрессовое состояние организма – это ухудшение памяти, снижение быстроты реакции, кислородное голодание, нарушение гармоничной работы полушарий мозга. Для того чтобы справиться с этой проблемой, необходимо…Оттаскать себя за волосы, растущие на затылке. Или по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

Гармонизация работы полушарий мозга.

- В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое – за эмоции, образы. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело. Одно из неприятных последствий стресса- блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело(у ребят с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью; если доминирует правое полушарие, то в таком случае «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи).

Стимуляция работы мозга

- Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу. Есть несколько упражнений, цель которых – избавить нас от подобных неожиданностей.

- Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно способом «Энергетическая зевота». Всех нас учили, что зевать неприлично. Однако в стрессовой ситуации не только допустимо, но и полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). 3-5 – зевков достаточно для улучшения состояния.

Восстановление гармоничной работы обоих полушарий

Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое – правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу полушария.
Для этого разработаны специальные «Перекрестные упражнения».

Перекрестные упражнения

Выполняются сидя за партой:

Первое упражнение - Правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.

Второе упражнение - начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту –две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба мозговых полушария.

Релаксационная поза

В положении «сидя» выпрямить и скрестить ноги. Голова опущена, язык на вдохе прижимается к верхнему небу. Руки вытягиваются вперед, затем кисти разворачиваются тыльной стороной друг к другу. Ладони соприкасаются, пальцы сцепляются в замок.

- Затем руки прижимаются к груди. Плечи расслаблены, руки как бы «повисают» на собственном весе. Пальцы не расцеплять. В такой позе свободно дышите 30-35 секунд, наблюдая за своим внутренним состоянием. Как только наступило расслабление, переходите ко второй части.

Мобилизационная поза

- **Положение «сидя». Ноги и руки распрямить. Подушечки пальцев рук касаются коленей. Глаза опущены вниз, язык на вдохе давит на верхнее небо. Вот и все.**

Растения против стресса

Апельсин снимает беспокойство и чувство тревоги.

Лаванда обладает антидепрессивным действием, восстанавливает сон, избавляет от мигрени.

Лимон снимает депрессию и бессоницу, уменьшает чувство тревоги.

Успешной сдачи экзаме