**«Психолого - педагогического сопровождения участников образовательного процесса**

**при подготовке к ЕГЭ и ГИА»**

Образование является традиционным и одним из важных факторов социализации личности в современном мире. Но, к сожалению, таким же традиционным стало представление о том, что период обучения неразрывно связан с ухудшением здоровья ребенка, основным «виновником» такого ухудшения являются разнообразные (физиологические, психологические и социальные) стрессы, которые переживает ребенок в школе или по поводу школы. Одним из таких стрессов может оказаться ситуация внешнего независимого оценивания.

Государственная итоговая аттестация – это неизбежный и очень сложный период в жизни выпускников. Одни испытывают лишь легкое волнение и идут на ГИА, уверенные в успехе. У других предстоящие испытания вызывают чувство тревоги или даже страх. 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 у испытуемых наблюдается:

-нарушение ориентации, понижение точности движений;

-снижение контрольных функций;

-обострение оборонительных реакций;

-понижение волевых функций.

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

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

Комплекс мероприятий по подготовке выпускников к внешнему независимому оцениванию

включает:

1. работу с выпускниками;
2. работу с родителями;
3. работу с педагогами.

Работа психолога по сопровождению ГИА.

Срывы на экзаменах являются распространенным проявлением волнения, тревоги и даже страха. Эти срывы зависят не от теоретической, а от психологической подготовки, особенно в тех случаях, когда в силу жизненных обстоятельств у учащихся возникали и закреплялись неадекватные способы эмоционального реагирования, определяемые различными видами тревожности: мотивационной, самооценочной, межличностной, школьной, экзаменационной.

Как правило, психологов к подготовке выпускников не привлекают. В большинстве случаев им определяют роль консультантов по вопросам работы с учащимися подросткового или юношеского возраста. Тем временем процедура ГИА - ситуация стрессовая. Здесь не подойдут рекомендации декларативного характера. Нужны четкие рекомендации о том, что делать родителям в период подготовки к ГИА, как вести себя учителям и, наконец, что делать выпускникам.

Рис. 1.

необходимости)

Это системная работа, которую могут проводить практические психологи школ, а там, где они отсутствуют, - классные руководители.

Длительность экзаменационного периода продолжается 2-3 недели, что бывает достаточным для возникновения и развития синдрома экзаменационного стресса, это проявляется в нарушении сна, повышенной возбудимости, возникновением чувства тревоги повышением или снижением давления и других показателей, вызывая у выпускников необоснованный страх перед экзаменами, нежелание учиться неуверенность в собственных силах.

Для снижения стрессовых факторов, травмирующих нервную систему и организм вцелом, необходимо проводить мероприятия, направившие на профилактику стресса позволяющие безболезненно относиться к будущим экзаменами и подготовке к ним. Эта работа включает комплекс мероприятий, позволяющих достичь поставленной цели (подготовиться и успешно пройти ГИА) с наименьшими потерями для здоровья.

Психологическая подготовка выпускников и учителей к ГИА должна состоять из трех этапов: предварительной, основной, постэкзаменационной. Использование именно такого подхода является важным, так как своевременно дает возможность не только оценить свое психоэмоциональное состояние, но и научиться управлять определенными психофизиологическими процессами. Это нашло свое отображение в предварительном и основном этапах подготовки к ГИА. Введение постэкзаменационного этапа позволяет завершить ситуацию стресса конструктивным способом, а это является необходимым для сбережения психологического здоровья. Каждый из этапов имеет свои особенности и по содержанию отличается один от другого.

|  |  |
| --- | --- |
| № этапа | Этап |
| 1 этап | информационно-диагностический |
| 2 этап | реконструктивно-формирующий |
| 3 этап | реабилитационно-закрепляющий |

В процессе предварительной подготовки (1 этап) необходимо провести диагностический срез психоэмоционального состояния выпускников.

Для изучения психоэмоционального состояния выпускников используют различные психодиагностические методики. Наиболее распространенные из них:

* Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилберга, Ю Л. Ханина;
* Тест «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка;

Для получения более достоверных результатов предложенные методики целесообразно применять в комплексе. Психолог или классный руководитель может выбрать одну или несколько диагностических методик для оценивания уровня психоэмоционального напряжения выпускников. Результаты тестирования должны быть использованы для своевременного оказания психологической поддержки и помощи. В течение учебного года можно провести опрос выпускников, готовящихся к экзаменам или ЕГЭ.

Цель проведения опроса:

* Выявить отношение выпускников к уровню своей подготовки к экзаменам или ЕГЭ;
* Определить уровень и причины тревожности в связи с экзаменами.
* Ознакомить администрацию и педагогический коллектив с полученной информацией.

На 2 этапе проводится профилактическая и коррекционная работа с использованием методов аутогенной тренировки, дыхательной гимнастики, нервно-мышечной релаксации.

Особенно нужно обратить внимание на 3 этап. Именно он чаще отсутствует в программах профилактики стрессов. Обсуждение ситуаций, определение наиболее полезных стратегий поведения каждого случая, анализ использованных методик и анализ причин, мешающих их использованию, дополнительных релаксационных упражнений - все это может быть материалом для реабилитационного этапа. Именно таким образом приобретенный опыт переходит в сознание и может быть использован в подобной ситуации и дальше.

1.БЕСЕДА В ВЫПУСКНЫХ КЛАССАХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Цели: профилактика предэкзаменационного стресса, обучение приемам самоактуализации в процессе подготовки к внешнему независимому оцениванию.

Задачи: развить у учащихся гибкость мышления, индивидуальные учебные навыки; обучить анализировать свои сильные и слабые стороны (самооценка, самоанализ).

ПСИХОЛОГ: Практически всем учащимся выпускных классов в этом году предстоит пройти ГИА. Вы готовы к нему? Что вы чувствуете накануне тестирования?

Тревожность в предэкзаменационный период может проявляться:

* в чувстве изоляции и разобщенности, о чем трудно рассказать и родителям, и учителям;
* в паническом беспокойстве, которое сложно преодолеть;
* в состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобой на то, что нет «своих мыслей в голове»;
* в ощущении, что ничего не смогут успеть в оставшееся до ЕГЭ время;

- в растерянности, из-за неумения отделить главное от второстепенного.

ЕГЭ- это, безусловно, напряжение. Разубеждать вас в этом я не стану. Но давайте будем относиться к нему, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: через это все равно 1гужно пройти, от этого не умирают. Как же нужно относиться кЕГЭ? Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение. А с чем можно его сравнить? Наверное, с итоговой аттестацией в конце года. В народе говорят: «Во всем плохом есть что- то хорошее». Давайте и мы с Вами попробуем найти плюсы в этих пугающих словах.

Участие в ЕГЭ откроет путь к высшему образованию всем, кому оно необходимо для работы на благо Росии, благоустройству собственной жизни, приобретению имиджа высокообразованного делового человека.

ЕГЭ, которое проводится независимыми от учебных заведений институциями по стандартизированным схемам и технологиям, гарантирует высокий уровень его объективности, получение достоверных данных об учебных достижениях, степени их соответствия нормативным требованиям, социальным и личностным ожиданиям.

Подумайте, на что Вы рассчитываете, отправляясь на ЕГЭ?

* на родителей (имейте в виду, что родители не всегда знают о реальном положении дел по тому или иному предмету).
* на себя (проведите ревизию знаний. Четко оцените свои сильные и слабые стороны знаний по предметам. Быстро ликвидируйте пробелы. Если нужно - позанимайтесь с репетитором.

Помните, незнание ведет к незапланированным неудачам, а они сейчас вам совсем не

нужны).

* «наплевать на все» (чем меньше знаем, тем больше гуляем). Для начала нужно определиться, к какому берегу Вы ближе, а отсюда и вырабатывать план действий.

Как ни банально это звучит, но для успешного прохождения ВНО необходим элементарный режим дня. Сон - 8 часов.

Свежий воздух - 4 часа в день. Идет большой поток информации. Для ее усвоения необходим кислородный обмен. Будет ли у Вас «чистый» отдых, или Вы будете заниматься на пенечке в лесочке, либо на балконе - решать Вам.

Питание - четырехразовое. Введите добавки: мед, орехи, витамины Исключите кофе. Пейте фиточай

Во время подготовки к экзаменам Вам придется «перелопатить» огромную гору литературы. Как быть?

Давайте вспомним навыки чтения.

1.Обзор и просмотр. Ознакомьтесь с оглавлением, просмотрите введение. Найдите резюме (если есть) - получите представление о книге.

2.Анализ. Задумайтесь: для чего Вы читаете книгу? Грамотный читатель извлечет из книги нужную информацию за короткий промежуток времени.

3.Ориентация. Перед прочтением раздела ознакомьтесь с заголовками подразделов. Ваше чтение тогда будет целенаправленным и осмысленным.

4.Активное чтение. По мере чтения выделяйте ключевые мысли, точно формулируйте их на бумаге.

5.Развитие мысли. Опираясь на записи, проверьте насколько хорошо Вы усвоили прочитанное. Попробуете изложить свою точку зрения.

Если Вы обратили внимание, мы вплотную подошли к навыкам запоминания.

1.Ключевые фразы и идеи заносим на бумагу. Не выписывайте целые предложения или абзац.

2.Вводные предложения. Задерживаем на них свое внимание в каждом абзаце. Особенно если абзацы большие.

3.Авторские выводы Вдумчиво ознакомьтесь с ними.

4.Сигнальные фразы типа: «подводя итоги», «таким образом», «суть вопроса состоит» Не пропустите их. Они говорят о важном.

5.Схемы. После прочтения проверьте, что запомнили и отразите свои мысли в виде схемы

Запоминание напрямую зависит от понимания. Что хорошо понятно, то лучше и быстрее запоминается.

ПРИЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ.

Мнемоника - искусство запоминания, система приемов, которая помогает удержать в памяти запоминаемые объекты путем образования внешних ассоциативных связей.

Пример (литература)

Часто мы путаем кланы, к которым принадлежали герои Шекспира. Одна фраза: «Мой Ромео, - крикнула Джульетта» - поможет навсегда запомнить, что Ромео Монтекки, а Джульетга - Капулетти .

Пример (биология) р

В биологии есть такие понятия, как анаболизм - процесс образования сложных веществ из простейших компонентов и катаболизм - процесс распада сложных органических веществ на более простые.

Пользуясь приемами мнемонического запоминания можно придумать подсказку: анаболизм - Аня строит, кагаболизм - Катя рушит

Есть прием запоминания «мышление заголовками». По первым буквам заголовков какого-либо плана составляем абривиатуру. Например, навыки чтения, которые приводились выше, можно запомнить как ОАОАР, а навыки запоминания - КВАСС (Ключевые фразы, вводные предложения, авторские выводы, сигнальные фразы, схемы).

Остановимся на таком моменте:

КАК НЕ СЛЕДУЕТ СДАВАТЬ ЭКЗАМЕН. Анализ экзаменационных работ показывает, что ошибка, сделанная в самом начале выполнения задания, влечет за собой другие, что приводит к неверному итоговому результату.

НЕ СПЕШИТЕ! Многие ученики дают прекрасные ответы, но...не на поставленные вопросы.

ЧЕТКО ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ОТ ВАС ТРЕБУЕТСЯ!

Много времени тратят учащиеся на подробное написание ответов по первым вопросам, в результате последний вопрос либо решается наспех, либо остается без ответа вообще.

ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ ЧАСЫ, ПЛАНИРУЙТЕ ВРЕМЯ!

Экзаменационные работы сдаются без проверки, поэтому в них содержится немало ошибок, которые можно было бы устранить самостоятельно.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Давайте подведем итоги:

-Живем по режиму.

-Умеем работать с книгой.

-Знаем приемы запоминания.

-Чувствуем себя уверенно (это Ваш огромный плюс). Вспомним, как выглядит формула стресса: Э = К\*П ( Ии - Ин)

(где Э - отрицательные эмоции, К - особенности человека, П - потребности, Ии - информация известная, Ин - информация неизвестная)

ЖЕЛАЮ УСПЕХА!

II. РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ.

Работу с педагогами рекомендуется строить в форме семинаров-практикумов Цель таких семинаров состоит в ознакомлении педагогов с моделями поведения человека в стрессовых ситуациях; обучении способам профилактики и преодоления состояния эмоционального напряжения, оказания помощи после действия стрессовых факторов; повышении уровня информированности педагогов относительно взаимодействия с ребенком в момент пребывания в напряженной психоэмоциональной ситуации (ситуация ВНО).

Следует помнить, 'по психоэмоциональные перегрузки возникают не только у выпускников, но и у педагогов. Для оптимизации своего психического состояния педагог может использовать самые разнообразные методы.

МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1. Самоубеждение

Вызывает спокойное состояние; самовнушение спокойствия и выдержки.

Первым шагом к успеху в любом начинании является установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, как к чему-то обычному. Данные упражнения состоят из «репетиций» напряженной ситуации, ее успешного решения с использованием цветных и пространственных представлений.

Технические условия использования: упражнения используются чаще утром, днем, но никогда не используются ночью; внимание исполнителя четко концентрируется от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветных представлений (голубые, синие, фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящих цветных тонов (красного, желтого цвета), а в отдельных случаях - к внутреннему кругу внимания.

Использование упражнений сопровождается музыкой. В начале упражнения используется спокойная, плавная музыка, потом постепенно музыкальный темп убыстряется.

Примеры упражнений «вдохновения» могут быть чрезвычайно разнообразные (в зависимости от «выбранной» ситуации), но схема их исполнения всегда одна и та же.

2. Самоконтроль эмоционального состояния по внешним проявлениям эмоций.

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции - расслабление мимической мускулатуры. Научив расслаблять мышцы лица, а также свободно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться руководить и соответствующими эмоциями. Чем раньше включается сознательный контроль, тем эффективнее он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Но стоит «запустить» вопрос самоконтроля (Не сомкнуты ли губы? Какое выражение лица?) - и мимические мышцы начинают расслабляться. Но для этого необходимо проработать упражнения на расслабление определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.

Суть их состоит в чередовании напряжения и расслабления разных мышц, чтобы легче было запоминать расслабление по контрасту с напряжением. В результате многоразовых повторений этих упражнений в сознании постепенно возникает выражение своего лица в виде маски, максимально свободного от мышечного напряжения. После такой тренировки можно легко по воображаемым приказам в нужный момент расслабить мышцы лица.

* + - * 1. Дыхательные упражнения

Важным резервом в стабилизации эмоционального состояния является усовершенствование дыхания. К сожалению, это распространяется и на учителя, у которого дыхание должно быть более усовершенствованным, чем у кого-либо другого. Неумение правильно дышать содействует быстрому утомлению. Педагог должен знать, что плохо поставленный голос, недостаточно отработанные дикция и темп речи плюс поверхностное, неритмическое дыхание - причины ряда профессиональных болезней учителя, падение его эмоционального тонуса.

Содержание упражнений состоит в сознательном контроле над ритмом, частотой и глубиной дыхания. Разные типы ритмического дыхания включают задержки дыхания различной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха.

б. Концентрация и визуализация

Использование образов концентрации и визуализации - сосредоточение внимания и воображения на конкретном объекте (зрительном, звуковом, телесном и других ощущениях).

Концентрация - это сосредоточенность сознания на конкретном объекте своей деятельности. Можно сосредоточиться на своих зрительных, телесных и других ощущений, на эмоциях, настроении, чувствах и переживаниях, на потоке мыслей, на образах, возникающих в сознании.

В основе концентрации лежит руководство вниманием. Навык сосредоточенности включает:

* умение сосредотачивать свое внимание на определенном объекте; I • развитие произвольного внимания, возникающего под влиянием сознательно поставленной цели и требующего волевого сосредоточения;
* достаточно широкий объем внимания - он позволяет одновременно сосредоточиться на разных внутренних процессах;
* ощущения в теле, зрительные и слуховые, умственные операции и т.д.;
* умение переключать внимание с внешних объектов на внутренний мир личности, с одних ощущений, чувств, мыслей на другие;
* умение задерживать внимание на одном объекте.

ПАМЯТКА УЧИТЕЛЯМ-ПРЕДМЕТНИКАМ,

КЛАССНЫМ РУКОВОДИТЕЛЯМ, ЧЬИ ВЫПУСКНИКИ ГОТОВЯТСЯ К ВНО (ВНЕШНЕМУ НЕЗАВИСИМОМУ ОЦЕНИВАНИЮ)

1.Необходимо максимально обеспечить выпускников и родителей информацией, которая касается ЕГЭ

2.В течение подготовительного периода проработать ситуацию тестирования, чтобы процесс проведения ЕГЭ не вызвал у выпускников неуверенности в своих действиях, чувство тревоги и т. д.

3.Обучить выпускников способам профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний:

1. обучить воспринимать неудовлетворительные жизненные обстоятельства как временные и изменять их к лучшему;
2. обучить выпускников замечать свои достижения, успехи и помочь им выработать чувство уверенности в собственных силах;
3. обучить спокойно воспринимать собственные ошибки, анализировать, определять причину, делать выводы и находить выход из сложной ситуации.
4. Поддерживать в сложных ситуациях и в момент эмоционального напряжения, научить выпускников владеть собой.

III. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Работу с родителями рекомендуется направить на ознакомление их с особенностями подросткового возраста, обучение навыкам оказания эффективной помощи во время подготовки выпускников к экзаменам (создание благоприятной психологической атмосферы). В ходе индивидуальных бесед с родителями, практический психолог может ознакомить их с результатами ранее проведенного обследования. Важно, чтобы информация, исходящая от психолога, не носила декларативного характера, а была подана корректно и доступно и подкреплялась данными обследования и возрастной психологии.

Рекомендуется провести в период подготовки к ВНО групповые консультации для родителей, разместить тематическую информацию на школьных стендах, выпустить информационные буклеты.

Информация для выступления на родительском собрании

Сложным испытанием, может стать внешнее независимое оценивание для выпускников. При прохождении тестирования выпускник оказывается в ситуации оценивания своих учебных достижений, где\_никто, кроме него самого\_ему не поможет. И родителям остается только волноваться за\_\_своегоребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивал, занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдаст экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку- умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись — вдохнуть полной грудью и идти дальше.

* 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. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» но или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.
* Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
* Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
* В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию тестирования (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов тестирования по математике. Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засеките время и объявите о начале «тестирования». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и o ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?
* Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), поскольку 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. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

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

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

* 1. Нацеливайте ребенка на позитивный результат.
  2. Создайте ребенку благоприятные, комфортные условия перед ЕГЭ
  3. Поддерживайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
  4. Чаше говорите ребенку, что вы верите в него, в его силы и возможности, что у него все получится.
  5. Обеспечьте режим ребенка, чтобы предупредить его переутомление: помогите рационально разделить время между подготовкой и отдыхом, чтобы избежать переутомления.
  6. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивной умственной деятельности ему необходима разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, сыр, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
  7. Не критикуйте ребенка после получения результатов внешнего независимого оценивания .
  8. Позаботьтесь об эмоциональном состоянии своем и ребенка: ваше спокойствие и уверенность в положительном результате обязательно подействуют на ребенка.

IV. РАБОТА С ВЫПУСКНИКАМИ

РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ «КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯЕГЭ»

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.

На экзамен вы должны явиться не опаздывая, лучше за 15-20 минут до его начала.

* + - 1. Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что вы выше всех, умнее и хитрее, и у вас все получится. Сосредоточьтесь на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша, несколько раз. В завершение сожми кисти в кулак.
      2. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать и т. д.). Будьте внимательны! От того, как вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность оформления ваших ответов!
      3. Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
      4. Получив тест, ознакомьтесь с вопросами и начинайте выполнять то задание, которое, пусть совсем ненамного, для вас легче.
      5. Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответ на вопрос или сомневаетесь в его правильности, пропустите его, чтобы потом к nejviy вернуться. Отвечайте на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
      6. Думайте только о текущем задании! Когда вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном, решенном вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.
      7. 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.
      8. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы просмотреть работу и исправить ошибки.
      9. Если не уверены в выборе ответа — доверьтесь интуиции!

САМОПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ СТРЕССЕ

Учащихся нужно предварительно познакомить с признаками стресса (Приложение 2) Если Вы неожиданно оказываетесь в стрессовой ситуации (ситуация оценивания, возникающая при прохождении процедуры внешнего независимого оценивания)—у вас может начаться острый стресс. Для начала нужно «собрать в кулак» всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!» для того, чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Вот некоторые советы, которые могут помочь вам выйти из состояния острого стресса.

* Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Эго успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
* Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.
* Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности.
* Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
* Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое помещение, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.
* Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась)
* Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.
* Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

* 1. Адлер А. Понять природу человека/Пер. Е. А. Цьгнина. - СПб., 1997.
  2. Нефедова Т. А., Занина С. Ю. и др. Психологическая подготовка учителей, учащихся, родителей к участию в ЕГЭ в образовательных учреждениях. - Воронеж, 2003.
  3. Пошчний i фЬюлопчний розвиток учня та норми навантаження/ В. В. Клименко, С. I. Болпвець, I. В. Гришенко та iH./за заг. Ред. В.В.Климента.-К.: Плавник, 2005. - 224 с. - Б1блюгр.: с. 221-223.

4 Психолопчне забезпечення пасочного i фгзичного здоров'я/Навчальний поабник М.С Корольчука.-К.: Ф1рма «1нкос», 2002. -272 с.

* + 1. Рабочая книга практического психолога/ Н. Н. Ежова. - Изд. 5-е. - Ростов н /Д: Феникс, 2007.-315 е.: ил. - (Психологический практикум)
    2. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.: ВЛАДОС, 1996. - 529 с. ,
    3. Селье Г. На уровне целого организма. - М., 1972.
    4. Селье Г. Стресс без дистресса. - М., 1979.
    5. Сощально-лсихолопчна профшактика стреав та стресових розлад1в в учшв i студента/ За ред.. В. Г. Панка, Ш. Ш. Цушка. - К.: Нжа-Центр, 2007.-164 с.
    6. Стеблева Н., Королева Н. Путь к успеху. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ. - Липецк, 2003.

П.Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: Канд.. дис. Пермь, 1992.

ПРИЛОЖЕН И

ОПРОСНИКДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДВЕРЖЕННОСТИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОМУ СТРЕССУ

Вспомните, какими вы бываете до или в период экзаменов, на учебных занятиях Е( ли здесь утверждения, которые вы бы оценили как справедливые по отношению к вам?

* + - 1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы иметь хорош знания и высокие оценки.
      2. Меня больше беспокоит мысль, как бы не получить плохую оценку.
      3. Меня всегда беспокоит мысль, как бы получить хорошую оценку.
      4. Бывает, я отказываюсь отвечать, хотя и подготовил задание.
      5. Я, бывает, чувствую, что все забыл.
      6. Бывает, что «легкие» предметы я не могу ответить на высокую оценку, хо- считаюсь в лучших учениках.
      7. Когда я настраиваюсь отвечать, меня злит смех за спиной.
      8. Мне трудно выступать перед классом или большой аудиторией
      9. Объявление оценок я всегда ожидаю с волнением.
      10. Я предпочел бы о твечать знакомому преподавателю
      11. Меня тревожит уже мысль об экзамене, контрольной или необходимое-!') отвечать у доски.
      12. Перед занятиями или экзаменом у меня, непонятно почему, бывает внутрення) дрожь.

Если получено более четырех положительных ответов, то это означает, чтс подверженность экзаменационному стрессу средняя и выше средней и всем

учащимся данной группы было бы полезно пройти курс психологической подготовки к внешнему независимому оценившшю.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

СИМПТОМЫ СТРЕССА.

Типичные симптомы экзаменационного стресса

Одним из довольно распространённых видов стресса является экзаменационный стресс. Так же как и в случае с «обычным» стрессом, симптомы экзаменационного стресса могут быть отнесены к одной из четырёх групп:

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

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

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИ МIITOМЫ:

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

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 (невозможность поступления в вуз)
* кошмарные сновидения
* ухудшение памяти
* снижение способности к концентрации внимания, рассеянность

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

* стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к внешнему независимому оцениванию
* избеганиечпобых напоминаний о внешнем независимом оценивании
* уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период
* вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящем внешнем независимом оценивании
* увеличение употребления кофе и алкоголя
* ухудшение сна
* ухудшение аппетита

ПРИЛОЖЕНИЕ3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИКВИДАЦИИ РАЗНЫХ ВИДОВ ТРЕВОЖНОСТИ

Необходимо провести от 8 до 15 тренировок через день.

* 1. Представьте последовательно мелодию, цвет, пейзаж, вызывающие у вас состояние тревоги. Воспользуйтесь своими записями.
  2. Представьте ситуацию на экзамене, зачете, уроке, вызывающую у вас тревогу.
  3. Представьте, что у вас nepecoxrib горло и колотится сердце.
  4. Изобразите свое состояние перед зеркалом, «дурачась».
  5. Успокойте дыхание: сделайте вдох на счет I, 2, 3, 4, задержите дыхание на 20- 30 секунд и сделайте выдох на счет 1,2. повторите 2-3- раза.
  6. Представьте мелодию, цвет, пейзаж, вызывающие состояние расслабления.
  7. Продумайте собственное поведение в ситуации п. 2.
  8. Представьте себя своим любимым героем
  9. Подкрепите чувство уверенности в себе соответствующими представлениями мелодии, цвета, пейзажа.
  10. Попробуйте дать ответ на заранее подготовленный вопрос перед зеркалом и обязательно с улыбкой.

На каждом занятии добивайтесь отчетливых представлений, ощущений и естественного выполнения упражнений. Легкость выполнения упражнения 10 служит критерием достижения успеха тренировок.

Если у Вас нет возможности проводить психокоррекционную работу (не

достаточно опыта, нет времени или нет уверенности, что Вы с этим справитесь) можно

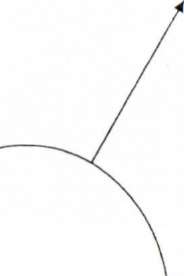
направить ребенка в специализированную психологическую службу. Желательно дать ребенку четкие координаты службы и имя психолога, с которым он будет работать. При необходимости созвониться с психологом и договориться о приеме ребенка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Главным в жизни должно быть состязание с самим собой, а не с окружающими (мы не знаем возможностей окружающих, а они могут быть выше наших возможностей)

Понимание относительности разного оценивания событий, происходящих в нашей жизни, уменьшает стресс от неудач. «Все будет так, как должно, даже если будет по-другому».

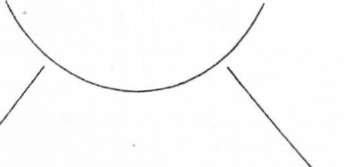
|  |  |
| --- | --- |
| Уменьшение уровня |  |
| достижений, |  |
| безусловно, снижает |  |
| вероятность стресса и |  |
| наоборот. |  |
| (Чем выше уровень |  |
| достижений, тем чаще |  |
| может возникать |  |
| стресс, который |  |
| является реакцией, |  |
| которая мобилизирует |  |
| на преодоление | \ |
| трудностей). | \ |



Психологические факторы нормализации стресса у

Уменьшение количества и ответственности решений, которые принимаются, уменьшение числа сфер жизни и деятельности, безусловно, приведет к снижению информационного стресса. (Оцените объем и значимость информации, которую каждую неделю





мы перерабатываем)

Важно помнить о том, что на Земле сейчас

живут сотни миллионов людей,

которые, попав в наше нынешнее состояние, считали бы себя на вершине счастья.

Если мы не можем изменить ситуацию, то необходимо изменить свое отношение к ней.