

Как поддержать ребенка после экзамена

Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто, сдает 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.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

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

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

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

Не повышайте тревожность ребенка по отношению к результату экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Повышайте их уверенность в себе, говорите о том, что верите в успех.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением и эмоциональным напряжением.

Создавайте дома благоприятную психологическую атмосферу. Проводите вместе время, гуляйте, посещайте культурные мероприятия, разговаривайте с ребенком о разных возможностях его будущего.

Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка.

Рекомендации организаторам проведения ГИА

Своим поведением во время проведения экзамена показывайте пример выпускникам: сдерживайте свои эмоции. Ситуация экзамена уже сама по себе вызывает эмоциональное напряжение у экзаменуемых. Ваши реакции могут усилить состояние напряженности и беспокойства.

Ваш стиль общения во время экзамена должен способствовать ослаблению отрицательных переживаний учащихся. Проанализируйте свой стиль общения, постарайтесь не стать дополнительной причиной волнения выпускников.

Помните о правилах эффективного общения.

Не используйте в общении с учащимися:

- **Угрозы** («Если ты не прекратишь ...»). Если выпускник вызывает у вас своим поведением отрицательные эмоции, сообщите ему об этом. Скажите о своих чувствах учащемуся, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, о его поведении.
- **Критику** («Сколько раз уже говорили...», «Слушать надо было...»). Такие высказывания негативно влияют; на состояние того, к кому обращаются. Под влиянием высказываний такого рода учащийся будет окончательно выбит из равновесия, может перестать думать и выполнять задания.
- **Мораль, нравоучения, проповеди** («Ты обязан вести себя как подобает»). Обычно из таких фраз учащиеся не узнают ничего нового. Ничего не изменится от того, что они услышат это в сто первый раз. Если вы хотите напомнить правило поведения, то предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Например, стоит сказать: «В ситуации сдачи экзамена разговаривать нельзя».
- **Высмеивание**. Это лучший способ помочь учащемуся разувериться в своих силах. Старайтесь контролировать свои высказывания и не использовать подобные фразы в разговоре с учащимися.
- **Уговоры** («Успокойся, это неважно»). Подобные высказывания несколько не поддерживают учащегося. Они говорят лишь о том, что вы хотите, чтобы учащийся перестал испытывать те чувства, которые он испытывает в данный момент. **Лучше озвучить чувства учащегося:** «Я понимаю тебя, ты тревожишься (переживаешь, расстроен...)» и предложить ему вспомнить любой приемлемый для него способ снятия эмоционального напряжения.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Это процесс, в котором взрослый сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ребенку поверить в себя и свои способности; поддерживает ребенка при неудачах.

Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Правила разработки рекомендаций для подготовки к ГИА

Чтобы психологически настроить выпускников на сдачу ГИА, сформулируйте четкие конкретные рекомендации. Если при их разработке вы будете соблюдать определенные правила, учащиеся воспользуются вашими рекомендациями даже в состоянии экзаменационного стресса.

Рекомендации – важная часть консультативной работы педагога-психолога, которая обязательно завершает психологическую характеристику, заключение, отчет по итогам диагностики, выступление на консилиуме, родительском собрании, педагогическом совете. Для того, чтобы грамотно их составить, придерживайтесь **базовых правил**.

Правило 1. Помните: рекомендация – не совет.

Совет – продукт житейского опыта. Он исходит из непроверенных научным образом фактов, основан на некритичном мышлении. Советы могут быть противоречивыми и иррациональными, дают их с позиции от «мудрого» к «недостаточно мудрому», от «опытного» к «неопытному», при этом советчик самостоятельно и часто некритично оценил себя как мудрого, опытного и знающего, а собеседника – противоположным образом.

Рекомендация – продукт профессионального, научного, критичного мышления. Она обязательно:

- исходит из научного понимания ситуации и причин обсуждаемого затруднения, из возрастных и индивидуальных особенностей клиента;
- содержит формулировку ответа на запрос в соответствии с профессиональными фактами (закономерностями психического развития, механизмами обучения, диагностическими сведениями и т. п.);
- ориентирует на профессиональные знания и опыт, с позиции «наравне» и никогда не «сверху вниз»;
- исходит из оснований, которые можно объяснить;
- допускает критику, модификацию, отказ от выполнения.

Приведем для сравнения примеры советов и близкие к ним по содержанию рекомендации, которые касаются сдачи ГИА.

Совет	Рекомендация
«...надо быть поостроже»	«...вашему классу необходим внешний контроль и границы в распределении времени на уроке. Вы можете их задать, реагируя коротко, однозначно и категорично на те высказывания и действия, которые отвлекают класс от задания. Например, существует правило “одна улыбка” — вы можете улыбнуться одной шутке, но на последующие не реагируйте, не подкрепляйте их»
«...водите на курсы в институт»	«...количество часов, которые отводятся образовательной программой на отработку знаний по этому предмету, достаточны для того, чтобы достичь образовательных результатов, которые проверяются экзаменом. Если вы хотите углубленно изучать материал, поищите дополнительные возможности, например, курсы в институте»
«...мой сын занимался с репетитором и сдал хорошо»	«N лучше работает индивидуально, чем в группе, поэтому при выборе между подготовительными курсами и репетитором эффективнее будет репетитор»

Правило 2. Учитывайте требования профессиональной этики,

Этическую сторону профессиональной деятельности педагога-психолога регулирует Этический кодекс психолога Российского психологического общества, принятый 14 февраля 2012 года на V съезде РПО.

Рекомендации носят только психологический (не педагогический, не медицинский, не юридический и т. д.) характер. Формулируйте их самостоятельно, критично, с опорой на собственные профессиональные знания и опыт.

Неэтично предлагать популярные во многих источниках и якобы многообещающие приемы релаксации, ароматерапии, аутотренинга, не понимая их механизма и реального воздействия на состояние человека. Как минимум, подобные приемы вряд ли дадут обещанное снижение тревоги, обеспечат активизацию когнитивных ресурсов, да и маловероятно, что учащийся их вспомнит в ситуации экзамена.

Этично и продуктивно обсудить с учащимся такие вопросы:

- Что с тобой происходит, когда ты волнуешься?
- Чего именно ты боишься, что вызывает у тебя наибольшее беспокойство?
- Ты это с кем-то обсуждал? Ты хочешь это обсудить со мной подробнее?
- Удавалось ли тебе хотя бы немного успокоиться? Что этому способствует?
- Что тебе обычно помогает: тебе надо отвлечься или, наоборот, сосредоточиться на задании?
- Как ты справляешься с тревогой на контрольных? Поможет ли тебе, если ты выйдешь, немного пройдешься, умоешься?

Консультативная беседа должна быть направлена не на поиск искусственных приемов, едва ли возможных в ситуации экзамена. В ходе беседы обратите внимание учащегося на то, что у него есть уже проверенные ресурсы (например, чтобы вспомнить материал, пишет на листке), которые позволят взять собственное состояние под контроль и выполнить задание, несмотря на стресс.

Давая рекомендации, исходите из интересов развития клиента: задач возраста, социальных, учебных, профессиональных задач, индивидуальных особенностей и пожеланий клиента (индивида или группы). Однозначно **обозначьте адресат рекомендаций**: *«учителям русского языка в течение месяца включить в каждый урок отработку образования местоименных форм», «администрации школы подготовить и разместить на стендах информацию о типичных ошибках, сделанных учениками на пробном ЕГЭ по русскому языку».*

Сообщите в рекомендации об ожидаемом результате и возможных последствиях. Если в рекомендации вы даете конкретное задание (*«отрабатывай те виды заданий, которые обязательно войдут в ЕГЭ по предмету»*), то укажите его интенсивность, продолжительность, частоту (*«ежедневно, по три упражнения в день», «по 10 минут три раза в неделю»*). Также определите результат, после которого клиент может прекратить выполнять рекомендацию (*«когда сможешь решить любое взятое наугад задание из контрольно-измерительных материалов»*).

Правило 3. Стройте в единстве с диагностикой.

Под единством подразумевается учет реальных фактов, которые получены ясным, объективным образом и описывают конкретную образовательную среду. Что и кто действует так, что эффективность обучения, отношения в образовательной системе и подготовка к ГИА страдают? Что и кто, напротив, способствует

эффективности? В чем факторы риска? Где и в чем, в ком дефицит? В чем сильные стороны, на которые можно опереться? Сопоставимы ли вкладываемые ресурсы с реально возможным результатом?

Можно совместно с учителем-предметником обратиться к анализу ошибок, например допущенных на пробных ЕГЭ или на экзаменах за несколько предыдущих лет.

Ваше воздействие направлено на психологическое содержание трудностей. Что в изучаемом явлении западает? В чем сильные стороны? Каково психологическое, а каково педагогическое содержание трудностей? Например, получив информацию о том, что во всей параллели вызывают трудности выполнение действий с функциями и геометрическими фигурами. Но в ваших силах и компетенции помочь педагогу понять, какие из этих трудности свойственны слабоуспевающим, а какие — сильным учащимся, эффективно ли учитель подбирает задания для этих групп обучающихся на уроках и для домашней работы.

Правило 4. Формулируйте рекомендации так, чтобы они были выполнимы.

Давайте рекомендации тому, кто будет их воплощать, когда они говорят о ближайших действиях, которые адресат действительно способен выполнить. Только тогда они срабатывают. К примеру, рекомендовать родителям или учителям «замотивировать своих детей на занятия»: мотивация принадлежит деятелю, а не внешнему контролеру.

Пример выполнимой рекомендации:

- **родителям** - *«контролировать, посещает ли сын или дочь дополнительные занятия, и однозначно выразить свое отношение к прогулам»;*
- **учителям** - *«обеспечить условия, при которых учащиеся получают опыт проживания ситуации успеха (например, использовать разноуровневые задания, блиц-опросы); дать им возможность озвучить собственную позицию по поводу изучаемого материала; ставить перед классом близкие, конкретные, достижимые цели — на шаг, а не на годы вперед».*

Прежде чем формулировать рекомендации, спросите себя: «Действительно ли тот, кому я ее адресую, обладает необходимыми знаниями, навыками, временем и ресурсами, чтобы ей последовать? Понятно ли для него я говорю? На одну и ту же цель мы работаем или я пытаюсь навязать собственные цели?»

Две короткие, ясные, выполнимые и конкретные рекомендации, которые клиент может и будет выполнять, лучше длинных подробных памяток и перечней, которые никто из учащихся, педагогов или родителей, взволнованных предстоящим ГИА, даже не дочитает до конца.

Используйте **экспресс-приемы**, которые наработаны в психологической практике, например:

1) для учащегося:

- *«выходя с урока, мысленно повтори его содержание в трех предложениях»* - позволяет выделить самое главное, систематизировать информацию, тренирует все познавательные процессы, учит аналитически мыслить;
- *«чтобы снизить волнение, резко поверни голову направо»* - это легко запомнить и выполнить, данный прием прерывает паническое состояние,

активизирует левополушарные процессы (логику, анализ, выделение главного);

- *«в дополнительных занятиях по алгебре сосредоточься на решении уравнений»* - конкретизирует работу, тренирует многие учебные навыки;

2) для педагога:

- *«поймите, за какую границу не должно зайти поведение ваших учеников»* - обеспечивает предсказуемость и стабильность поведения, способствует формированию и усвоению правил, которые действительно нельзя нарушать;
- *«в начале каждого упражнения просите учеников назвать его тип и алгоритм решения»* - помогает опознать вид задачи на экзамене;
- *«не запугивайте, говорите правду о ГИА»* - способствует реалистичной оценке возможностей и проблем, оптимизирует контакт с учащимися;

3) для родителя:

- *«обсуждая ГИА с ребенком, скажите правду о том, каких результатов вы от него ожидаете и почему именно таких, какие чувства испытываете; позвольте ему тоже назвать его переживания и мотивы, какими бы тяжелыми для вас они не были, - гнев, страх, легкомыслие, усталость»* - это позволит избежать катастрофического взгляда на ГИА и другие проблемы образования, дает возможность отреагировать чувства, не накапливать тревогу, выстроить конструктивный диалог;
- *«оценивайте школьные успехи не по отметкам, а по динамике, еще лучше - спрашивайте ребенка о том, как он сам себя оценивает, достаточен ли для него имеющийся уровень»* - способствует реалистичной оценке ситуации и позволяет ребенку доверять родителям;
- *«все, что ребенок может делать сам, он должен делать сам»* - внешние принуждение и вмешательство, и так в изобилии наполняющие жизнь школьника, снижают внутреннюю мотивацию, не дают ему научиться обучаться самостоятельно; дать ребенку право и возможность учиться самому, получать честно заработанные оценки, сталкиваться с собственными провалами и достижениями - единственный путь для того, чтобы в школе он не просто пребывал, а получал знания.

Правило 5. Выделите разделы «учитывать», «развивать», «контролировать».

Формулируя рекомендации, условно выделите разделы «учитывать», «развивать», «контролировать» - это позволит вам очертить значимые факторы, которые будут оказывать влияние на ситуацию, и определить сферу возможного приложения сил.

Раздел «учитывать». Перечислите все психологически значимые условия, которые адресату рекомендаций необходимо принимать во внимание; то, что ему важно знать о самом себе или о другом человеке, о классе, экзамене, о факторах научения. Это индивидуально-психологические и (или) возрастные особенности, динамические свойства нервной системы, исходный уровень знаний, ресурсы, их состояние и навыки работы с ними.

То, что вы перечисляете в разделе «учитывать», должно подготавливать клиента к восприятию последующих рекомендаций, обосновывать их появление.

Этот раздел может быть развернут в разной мере, иногда целесообразно выделить какое-то значимое свойство, например: «*учитывайте, что осталось всего два месяца*», «*учитывайте, что приобрести знания можно только добровольно*», «*учитывайте, что педагогический коллектив в анонимном анкетировании сообщил об отсутствии мотивации*», «*учитывайте, что действительно мотивируют только те цели, которые относятся к настоящему*».

В других случаях учет фактов может быть обширнее. В этом случае объем определяйте исходя из того, что имеет отношение к дальнейшим рекомендациям.

Например:

1) учащемуся – учитывай:

- *неизбежность экзамена; реально имеющееся в распоряжении время;*
- *необходимость готовиться к нескольким экзаменам;*
- *отсутствие у семьи возможности пригласить репетитора;*
- *свои типичные ошибки;*
- *свои способы запоминания информации (надо проговорить или написать краткую схему, или объяснить кому-то, или выполнить у доски);*

2) учителю - учитывайте:

- *имеющийся (такой-то) уровень знаний у класса;*
- *типичные ошибки и затруднения;*
- *обязательное наличие в контрольно-измерительных материалах на ГИА заданий такого-то типа;*
- *связь - пассивные формы организации урока → потеря мотивации и вовлеченности учеников;*
- *связь - частота (а не продолжительность) тренировок → повышение навыка;*
- *связь - чужая (не своя) цель в обучении → переживание школьной скуки.*

Раздел «развивать». Содержит информацию о том, каким образом создать среду для тренировки, совершенствования какого-либо качества или навыка.

Например, если вы на педагогическом совете или родительском собрании говорите о том, как педагогу или родителю обеспечить благополучный эмоциональный климат в ходе подготовки к ГИА, то рекомендуйте следующее.

Как создать благополучный эмоциональный климат при подготовке к ГИА.

Примеры рекомендаций для педагогов и родителей

1. Не пугайте и не угрожайте. Страх и угроза демотивируют. Расскажите правду о ГИА, о своих ожиданиях (к классу, ребенку).

2. Говорите о реальных сложностях и опасностях. Как правило, более реалистичный взгляд на ГИА у выпускников предыдущих лет. Пригласите их на встречу, попросите рассказать о своих впечатлениях и дать советы.

3. Не начинайте сразу утешать или предлагать советы и решения, если ребенок (учащийся) делится своими страхами относительно экзамена. Не критикуйте, дайте ему выговориться. Выслушайте, позвольте негативным чувствам ребенка (учащегося) проявиться полностью.

4. Выясните, какая помощь нужна ребенку (учащемуся), и окажите ее.

5. Обсудите с ребенком (учащимся) возможные негативные исходы (не сдал, не набрал нужное количество баллов и т. д.). Спросите, что самое страшное для него, чего он хотел бы избежать. Обсудите дальнейшие действия в случае провала.

6. Помогите ребенку (ученикам) понять их собственные мотивы, касающиеся ГИА. Задайте вопросы: для чего тебе сдавать ГИА? Почему именно эти предметы? Кому нужно, чтобы ты сдал ГИА? Мотивация может быть положительной (чтобы поступить, чтобы доказать что-то кому-то, чтобы купили мопед), отрицательной (чтобы не забрали в армию, чтобы не быть хуже других, чтобы не орали); познавательной (желание знать), социальной (престиж, мнение компании), материальной (папа даст денег), мотивацией достижения (хочу на пять) или мотивацией избегания неудач (лишь бы не двойка). Все мотивы имеют полное право на существование.

7. Не путайте свои чувства по поводу успешности ребенка на ГИА (стыд, тревогу, раздражение) и объективную необходимость экзамена, его реальное значение. Не подменяйте детскую мотивацию своею («учись, а то как я бабушке в глаза смотреть буду!»), а честно расскажите о ней.

Раздел «контролировать». Перечислите все те условия и обстоятельства, в которых нужна специальная проверка, существует ли, делается ли, возможно ли, исполняется ли нечто. *Есть ли у N возможность посещать дополнительные занятия? Знает ли он, когда они проводятся? Возможно ли данному конкретному ученику заниматься с данным конкретным учителем? Есть ли достаточное количество дидактических материалов?*

Раздел «контролировать» наполняйте исходя из условно-вариативного прогноза: что может ухудшить ситуацию (стараясь обеспечить внешний контроль в виде недопущения этих факторов) и что может ее улучшить (стараясь обеспечить наличие этих условий).

Например:

1) для администрации - проконтролировать наличие:

- *поощрений для эффективных педагогов;*
- *реальных возможностей получения учащимися с разным уровнем знаний педагогической помощи;*
- *доступа для учащихся и родителей к разным информационным ресурсам по подготовке к ГИА (в виртуальном пространстве, в т. ч. на сайте школы;*
- *на собраниях и классных часах; на стендах в холле; в учебных кабинетах);*

2) для учащегося:

- *проверяй свой уровень знаний сам - открой учебник на тех страницах, которые вы проходили неделю назад, попробуй выполнить любое задание. Если получается, открой следующую тему и снова проверь себя. Если нет, листай назад, до того материала, с которым ты справляешься. Начинай подготовку к экзамену оттуда, где можешь опереться на свои твердые знания;*
- *контролируй свой режим - ты лучше всех знаешь, когда у тебя наиболее эффективно получается работать. Используй это время для занятий;*
- *проверь, знаешь ли ты типы заданий и алгоритм их выполнения, можешь ли их опознать - возьми любой список заданий по предмету (из пробного экзамена, из задачника, из Интернета) и назови про каждый: «это задание на...», «чтобы его выполнить, надо...»;*
- *проверь, взял ли ты на себя то, что зависит от тебя, - например, оплатить курсы могут родители, но действительно чему-то научиться на курсах можешь только ты. Новый материал рассказывает учитель, но задать*

вопросы о том, что тебе непонятно, можешь только ты. Сколько часов занятий осталось, зависит от расписания и режима, но как использовать эти часы — зависит от тебя. Проверь, не мешаешь ли ты сам себе;

3) для родителя:

- *проверьте, умеет ли ваш ребенок учиться сам, способен ли он осуществить полностью весь процесс обучения (начиная от сбора необходимых принадлежностей и заканчивая реакцией на оценку и самооценкой своего уровня и возможностей). Если какие-то из этапов учебной деятельности (создать мотивацию, получить оценки, обнаружить затруднения, выполнение домашнего задания и т. д.) выполняете вы, то ребенок это не будет делать сам (не обретет мотивацию, не заинтересуется в получении хорошей отметки, не проанализирует свои знания и незнания, не сядет за домашнюю работу и т. д.);*
- *обратите внимание на свои слова и действия, адресованные ребенку: не противоречивы ли они, исполнимы ли (находятся ли в сфере умений ребенка, зависят ли от него, на сколько шагов удалены от настоящего)? Вы поощряете послушание или самостоятельность? Важнее тренировка какого-то навыка или его исполнение без ошибок? Есть ли в ваших словах и поступках то, что может действительно способствовать подготовке к экзамену или только выражение надежды, тревоги, стыда, усталости? Если бы кто-то из ваших друзей или других значимых для вас взрослых находился в ситуации грядущей серьезной проверки, вы бы вели себя с ним так же, как со своим ребенком, или более терпимо и поддерживающе?*

Вы окажете деятельную помощь всем участникам образовательных отношений, если профессионально составите рекомендации. Через них вы сможете им аналитически отнестись к имеющимся у них ресурсам, выделить главные задачи, наладить деятельность. Это требует большой работы, тщательности, реализма, но этот труд оправдает себя.

АЛЕКСАНДРА ФОКИНА, канд. психол.
наук,
доц. каф. возрастной психологии МГППУ,
Москва

«Работа с образами» - как поддержать выпускников перед ГИА

Выпускник, находясь в постоянном волнении, напряжении, испытывая повышенные умственные нагрузки, имеет все шансы впасть в состояние, которое может не только существенно снизить работоспособность, ухудшить самочувствие, снизить самооценку, но и блокировать так необходимые для сдачи экзамена возможности ученика.

По наблюдениям, негативные психологические состояния у школьников наблюдаются задолго до начала экзаменов и нарастают, достигая максимума к моменту испытания. При этом могут наблюдаться острые невротические реакции. Предлагаем опыт педагогов-психологов г. Коломна Московской области по диагностике и коррекции стрессовых состояний в период сдачи ГИА.

Учащиеся было предложено отождествить свое восприятие ГИА с каким-то животным, растением и цветом: «Опиши свой страх перед экзаменом, на что он похож? Какие ассоциации он у тебя вызывает?». Были получены следующие ответы учащихся:

Животные

Кусаче-колючие - змеи, кусачая собака, акулы, львы, ежи.

Нейтральные (могут быть друзьями человека) - зайцы, собаки, совы, белка, слон.

Экзотические - хамелеоны, скунсы, динозавры.

Неприятные, но не опасные - козлы, тараканы, дикобраз.

Растения

Колючие - кактус, крапива, сорняк.

Нейтральные - лопух, ромашка, баобаб.

Вьющиеся (запутывающие) - плющ, водоросли.

Легкие, светлые - подснежник.

Цвета

При интерпретации цветов, которыми выпускники раскрашивали свои рисунки, психологи руководствовались такими значениями:

Зеленый - настрой на конструктивную деятельность, стремление к самоутверждению.

Желтый - надежда на лучшее будущее.

Красный - активность, высокая мотивация достижений.

Синий - стремление к безопасности, принятию, стабильности.

Розовый - мечтательность, романтичность.

Черный - отрицание жизни и самого бытия, опасения, связанные с низкими результатами.



*Колочий русский язык
Это просто праздник !!!*

Одним рисованием ограничиваться не нужно, эти образы можно преобразовать. С помощью карандашей и фломастеров учащиеся делают свои страхи забавными, где-то даже смешными, маленькими и совсем не злыми. Или, используя технику коллажа, помещают свои страхи и переживания в новые условия «жизни», придают им новую форму и наделяют новыми качествами. Кактусы расцветают, покрываются спелой клубникой, крапива дает урожай апельсинов, колючий еж превращается в новогоднюю елку, а злобный дракон становится солистом балета. Фантазия ребят безгранична. Улыбка позволяет немного расслабиться и снять мышечное напряжение. Ведь лучший способ победить страх - посмеяться над ним.



Эта работа, конечно же, не может целиком освободить подростка от негативных чувств, связанных с экзаменом. Но она дает прекрасную возможность посмотреть своим переживаниям «в глаза», попытаться понять их причину, а также дает большой потенциал для личностного роста и самопознания старшеклассника.

По окончании рисования анализируются чувства, которые возникают у детей. Проговаривая свои проблемы, ребята могут увидеть и осознать источник своих тревог, найти способ его нейтрализации или минимизации тревожного состояния.

Работа с образами может проводиться в малых группах - до 10 человек или индивидуально. На индивидуальных занятиях можно работать как с новым образом, так и с трансформированным старым. Так, автор одного из представленных в статье рисунков не просто осознал свои чувства, но и нашел ресурсы для их позитивной трансформации. А можно не только «преобразить» свой страх, но и придумать целую историю победы над ним.

Несмотря на юношеский оптимизм, ученикам просто необходима стабильная обстановка в процессе подготовки к экзаменам, понимающие родители и педагоги и, конечно, психологическая помощь. Поэтому хочется пожелать родителям и учителям запастись тактом, пониманием и доверием к выпускникам, а ребятам - чтобы стресс, возникающий в процессе подготовки и сдачи экзаменов, был исключительно конструктивным, помогающим мобилизовать все свои интеллектуальные, психические и физические ресурсы для получения максимально высокого результата!

Готовимся к ГИА: стратегии работы с детьми групп риска

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д.

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

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

Групповые психологические занятия для различных категорий детей (например, для детей с трудностями организации деятельности, для аудиалов и кинестетиков). Цель этих занятий - выработка необходимых навыков. Очень важно, чтобы эти занятия носили дифференцированный характер, то есть чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности.

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

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

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

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

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 ГИА

Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах

и теоретических построениях. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты. То есть деятельность, связанная с тестированием, «левополушарна» по своей сути.

Стратегии поддержки

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

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

ДЕТИ-СИНТЕТИКИ

Краткая психологическая характеристика

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

Основные трудности

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

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

Стратегии поддержки

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

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

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

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

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

Основные трудности

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

Стратегии поддержки

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

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

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

НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

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

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

Основные трудности

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

Стратегии поддержки

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

Во время экзамена. Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» – и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?»

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

ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ

Краткая психологическая характеристика

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

Основные трудности

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

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка

использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.

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

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

ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И «ОТЛИЧНИКИ»

Краткая психологическая характеристика

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

Основные трудности

ГИА 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

На этапе подготовки. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

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

АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

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

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

Основные трудности

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

Стратегии поддержки

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

Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

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

ГИПЕРТИМНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

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

Основные трудности

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

Стратегии поддержки

На этапе подготовки. Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал - проверь». Кроме того, необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

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

«ЗАСТРЕВАЮЩИЕ» ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

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

Основные трудности

Процедура ГИА 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

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

Во время экзамена. Задача взрослого - по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию». Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

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), ГИА имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для детей-визуалов, одновременно усложняя ее для детей - аудиалов и кинестетиков.

Стратегии поддержки

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

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

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

Чибисова Марина Юрьевна, доцент кафедры «Этнопсихология и психологические проблемы поликультурного образования», Московский городской психолого-педагогический университет

Как помочь ребенку в подготовке к экзаменам

Что делать, если ребенку не хватает времени на подготовку?

Для решения этой проблемы стоит воспользоваться методами тайм-менеджмент и целеполагания для организации процесса подготовки.

Для начала определите – чего вы хотите достичь, благодаря экзамену?

Скорее всего, ваш ребенок определился с направлением профессионального образования и даже знает, в какое учебное заведение будет подавать документы. И успешно сданный экзамен – это шанс продолжить выбранный путь к получению профессии. Тогда цель относительно экзаменов будет максимально конкретна – например, «сдать экзамен по химии не менее чем на 90 баллов».

Что для этого нужно? Например, получать консультации учителя, изучать учебный материал самостоятельно, решать тестовые задания.

Вместе с ребенком составьте расписание занятий, равномерно распределяя время для подготовки по всем предметам, учитывая возможности для повседневных дел и отдыха.

Помните, что пытаться выучить всё, сразу и быстро – это как объять необъятное.

Но не стоит увлекаться и откладыванием на потом – иначе невыполненные дела накопятся.

Для того, чтобы определить приоритеты в выполнении планов на день, можно воспользоваться матрицей Эйзенхауэра. Распределите все дела на четыре группы по важности и срочности:

Определив приоритеты, станет очевидным, какие дела нужно сделать в первую очередь, а какие – отложить на потом.

Для контроля времени при самостоятельной подготовке к экзамену учащемуся удобно пользоваться методом «25 минут». 25 минут выполняйте задание не отвлекаясь, сделайте перерыв на 5 минут, и повторите цикл заново. Через каждые четыре цикла (2 часа) делайте большой перерыв в 30 минут. Такой режим позволит не отвлекаться от выполнения заданий и, в тоже время, не переутомляться.

Во время подготовки к экзаменам не отказывайте ребенку в возможности прогулок, общения. Именно такая смена деятельности позволит избежать эмоциональных и интеллектуальных перегрузок. Кроме того, завершив определенный этап в подготовке (например, успешно пройдя пробный тест, или разобравшись с очень сложными заданиями) поощрите его чем-нибудь (любимым десертом, походом в кино).

Как помочь ребенку в подготовке к экзаменам

Как повысить стрессоустойчивость выпускника перед экзаменами?

На помощь в борьбе с низкой стрессоустойчивостью может прийти аутотренинг, дыхательные и релаксационные упражнения, самовнушение, игры, направленные на выработку эустресса (положительного стресса, в небольших количествах), а также здоровый, полноценный сон, правильное питание и умеренная физическая активность.

Релаксация может быть рекомендована для устранения эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства. Для мышечной релаксации овладевают одним или двумя стандартными упражнениями. Многие подростки предпочитают не проявлять свои негативные эмоции (ярость, гнев, печаль), а подавлять их. В дальнейшем подавление таких эмоций может вызвать большие проблемы, вплоть до развития и усугубления серьезного заболевания. Аутотренинг помогает поддержать контакт с истинными эмоциями и ощущениями и высвободить их свободно и эффективно с помощью определенных упражнений.

Правильное дыхание является необходимым условием для укрепления центральной нервной системы. Как вы знаете, есть два способа дыхания. Грудное дыхание - это естественный способ дыхания человека с физическим усилием. Работает грудная клетка, которая расширяется при вдохе и сжимается на выдохе. Диафрагмальное (брюшное) дыхание проявляется преимущественно в расслабленном состоянии. По сравнению с грудным дыханием оно обеспечивает более полное насыщение крови кислородом и оказывает успокаивающее действие на нервы.

Можно предложить ребенку целый комплекс упражнений и даже выполнять их вместе с ним!

1. Дыхательные упражнения

Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4.

2. Мышечная релаксация

Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

Шея. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, намурьте и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справиться со стрессом и беспокойством.

3. Медитация

Выберите тихое место, ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Не рекомендуется лежать, лучше сесть на полу, в кресло. Глаза могут быть открытыми или закрытыми.

Точка фокуса обязательно должна быть чем-то успокаивающим для вас. Это может быть тропический пляж на закате дня, лесная поляна или фруктовый сад в деревне рядом с домом бабушки и дедушки, где вы бывали в детстве. Визуальную медитацию можно делать в тишине, а можно включить расслабляющую музыку или аудиозапись с подсказками к медитации.

Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства. Например, ваша точка фокуса – лес. Представьте, что вы идете по поляне, а холодная роса падает вам на ноги, вы слышите пение многих птиц, чувствуете запах сосны, вдыхаете чистый воздух полной грудью. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение.

В сложных ситуациях порекомендуйте ребенку обратиться за помощью к школьному психологу. При подготовке к экзаменам можно использовать различные формы психологической помощи: групповые психологические занятия, психологическое консультирование, тренинговая работа по формированию необходимых навыков.

Как помочь ребенку в период ГИА

Стратегия и тактика поведения родителей в случае, если экзамен не сдан.

Заранее обговорите негативные варианты развития событий. Школьник ни в коем случае не должен думать, что провал на экзамене - безвыходная ситуация. Чтобы ребенок это понял, нужно заранее обговорить все возможные варианты развития событий. Дети должны понимать, что провал на экзамене - это печально, но на этом жизнь не заканчивается.

Просчитайте все свои действия и действия ребенка, если он не сдал ГИА или получил недостаточное количество баллов. Это поможет вам снять тревожность. Как известно, наши дети сдают два обязательных предмета - русский язык и математику (для получения аттестата о среднем образовании) и профильные, необходимые для поступления на выбранную специальность. Если старшеклассник не набрал баллы по обязательным предметам, он может:

1. Подать на апелляцию. Пожаловаться при этом можно на несоблюдение условий ГИА или на неправильно выставленные баллы. Один экземпляр заявления подаётся в Конфликтную комиссию, а второй с пометкой представителя органа о принятии остаётся у заявителя. Решение по апелляции должно быть принято в течение 4 дней.

2. При недобранных баллах по одному из предметов пересдать его в этом же году.

3. Готовиться к пересдаче в следующем году. Делать это можно самостоятельно или записаться на платные курсы подготовки к ГИА, которые предлагают во многих вузах.

4. Поступить в колледж, после окончания которого нужно будет сдать ГИА и при успехе поступить в университет.

5. Поступить на вечернее или заочное отделения в университет, который устроят набранные вами баллы. Также можно поискать учебное заведение, где допускается поступление на основе только базовых предметов.

Государством не зря предусмотрены пересдачи, которые позволяют школьникам получить аттестат. Подать документы и поступить в вуз мечты можно на следующий год, придя на экзамен в другом психологическом состоянии.

Советы родителям.

Как правильно поддержать ребенка в период экзаменов.

У школьников выпускных классов - горячая пора. На носу - ОГЭ (ГИА) и ЕГЭ, от результатов которых нередко зависит, как сложится дальнейшая жизнь ребенка. Груз ответственности давит и на выпускников, и на родителей. И, увы, не все его могут вынести. Как настроить ученика на экзамены, но не передавить?

Топ-10 фраз, которые гарантированно снизят мотивацию подростка на успех.

1. «Мы в тебя столько вкладывали, столько денег репетиторам отдали - только попробуй не сдать (сдать ниже столько-то баллов)!»

Этой фразой вы вешаете на сына или дочку слишком большую ответственность. Экзамен - это серьезный стресс, растеряться от которого может любой человек. И если ребенок будет знать, что он у вас в долгу, оплатить который пока не в состоянии, его реакция может быть неадекватно острой. Вплоть до нервных срывов, побегов из дома, суицидов.

2. «Плохо сдашь ЕГЭ - пойдешь работать дворником, и жить будешь в подвале с гастарбайтерами!»

Если ребенок чувствует, что «не тянет», это абсолютно убьет его мотивацию. Хотя, почему, собственно? Не всем, в конце концов, нужно учиться в университетах. Кому-то не дано, а кто-то сам не имеет амбиций на высшее образование. Часто представители рабочих специальностей зарабатывают побольше заурядных офисных клерков. К тому же, имея «земную профессию», легче трудоустроиться, а то и работать на себя.

3. «Какие друзья, тебе готовиться к физике надо!»

Делу, конечно, время, но и потехе час. Даже в предэкзаменационное время нужно отдыхать. Иначе есть большой шанс загнать себя и прийти к аттестационному финишу абсолютно выдохшимся. Поэтому по полночи гулять или в компьютерных игрушках зависать нельзя, но час - полтора с друзьями на улице провести самое правильное.

4. «Понапридумывали экзаменов! Ну все равно - я договорилась с дядей Левой, он тебя в свой Стройшиномонтаж университет возьмет. Заплатим с папой - ты у нас одна, кровиночка».

Зачем стараться, если результат, по большому счету, никого не интересует? И родители даже обесценили уже заранее результаты экзаменов. Мол, кроме как по знакомству и за деньги тебя никто и не возьмет.

Хорошо, когда ребенок чувствует поддержку родителей. Но в данном случае это скорее гиря на его ногах. Тем более, что и мнения «кровиночки» куда она хочет пойти учиться, никто не спрашивал...

5. «Учишь? Ну учи-учи. Хотя девочке главное замуж хорошо выйти. А думать и зарабатывать муж должен»

Обесценивание способностей ребенка. Отбиваете напрочь желание заниматься. Да и вообще, закладываете бомбу замедленного действия под

собственного ребенка. Ведь какой бы умницей-красавицей-хозяйюшкой не была девушка, для успешного замужества нужен хороший жених. А они на дороге не валяются, их поискать надо. Иногда - не одну пятилетку...

6. «Че сидишь-то над уроками? Я вот всегда к экзаменам в последнюю ночь готовился. И ничего - приходил и сдавал как-то».

Ничего хорошего в зубрежке в последнюю ночь нет. Соображаешь после бессонной ночи туго, падает внимание. На ЕГЭ и ОГЭ особенно важно не только знать ответ, но и правильно оформить работу. А это можно сделать только на свежую голову.

7. «Пока всю органическую химию не повторишь, из-за стола не встанешь!»

Разные люди усваивают материал по-разному. Кому-то нужно погрузиться в тему с головой и не отвлекаться, пока все досконально не проработано. Кому-то легче удерживать внимание, делая перерывы и меняя вид деятельности. Например, 45 минут повторения материала - 15 минут чаепития - 45 минут занятия - 15 минут физактивности на беговой дорожке и т.п. Прислушайтесь к потребностям ребенка.

8. «Говорили тебе, занимайся с репетитором! Теперь-то уже бесполезно, все равно нормально не сдашь».

К чему теперь припоминать, что было когда-то? Такими фразами вы просто программируете ребенка на неуспех. Зачем стараться, если даже близкие люди в тебя не верят?

9. «Сдашь нормально - подарю тебе поездку в Лондон»

Ради мечты ребенок, конечно, горы свернет. И это очень сильное средство воздействия. Но, подумайте, сколько в его жизни еще будет экзаменов. Хватит ли возможности, чтобы каждый раз платить ребенку за хорошие отметки, причем платить по нарастающей?

Хотя, если выкрутить дело так, что это не плата за успешную сдачу, а ваш родительский подарок к важной для него дате - то почему бы и не пообещать его для пущего усердия. Но уж тогда оговорить критерии «нормальности», и осуществить обещанное всенепременно.

10. «Теперь уж не выучишь - надо было в течение года заниматься!»

Конечно, надо было, кто ж спорит! Но от того, что вы это выскажете ребенку, крылья у него не отрастут, а поникнут. Пусть повторяет - хоть второпях, хоть наспех. Это лучше, чем совсем забыть на занятия, раз уж 100 баллов не видать как своих ушей.

Как успокоить ребенка перед тестами

Самое главное, чтобы школьник сумел взять под контроль свою тревогу. Ведь именно беспокойство снижает внимание, заставляет делать глупые ошибки. Поэтому в день X за завтраком сажаете чадо напротив и говорите: «Ты много готовился, учил материал. Так что теперь самое главное - сохранить спокойствие. Для этого не спеши. Войдя в класс, сначала осмотришь, где сидят другие ученики, где преподаватели. Выбери удобное место. Глубоко вдохни и выдохни. Тогда ты

сможешь сосредоточиться на задании и не отвлекаться больше на изучение обстановки. Расположись удобно.

Пора начинать. Прочитай внимательно все задания. Еще раз глубоко вдохни-выдохни. Теперь можно приступить к тесту. Ты решал такие задания много раз на уроках и дома. Начинай с вопросов, в ответах на которые уверен. Знания будут сами всплывать в твоей голове. Спорные и каверзные задания сделаешь во вторую очередь.

Ну все. Теперь ты полностью готов!»

Кстати, помните: если вы будете нервничать, школьнику успокоиться будет значительно сложнее. Так что в день экзамена, во что бы то ни стало, держите себя в руках.

Советы для учащихся Как вести себя на экзамене.

Экзамен - это всегда стресс. Но что нам мешает с ним справиться? Подготовка к экзамену - это сложный и важный этап. От того, что вам удастся вспомнить, во многом будет зависеть ваша оценка. Если у вас хорошая зрительная память, и вы хорошо подготовились к экзамену, то страница учебника сама всплывёт перед глазами. Нужно только сосредоточиться и непременно успокоиться. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомнив на минуту что-либо смешное или приятное, выполните дыхательные упражнения (на счет 1-4 вдох, на счет 1-4 задержите дыхание, на счет 1-4 выдох).

Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

1. Сосредоточьтесь! Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов.

2. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.

3. Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

4. Читайте задание до конца! Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

5. Думайте только о текущем задании!

6. Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

7. Когда задание сделано, отложите работу в сторону. Закройте глаза и сосредоточьтесь. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 5-10 сек., медленно выдохните (бесшумно) через рот, разделив воздух на три порции. Снова задержите дыхание на 2-3 секунды. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание,

медленно плавно выдохните. Посмотрите еще раз на свою работу. Вы ничего не хотите добавить к ответам?

Как успешно сдать экзамен

– **Создайте у себя положительную установку на сдачу экзамена.**

Для тех, кому предстоит сдавать экзамены, типичной является ситуация, когда начало подготовки к ним откладывается на максимально долгий срок, что негативно сказывается на конечных результатах. Поэтому очень важно **заранее создать позитивный настрой на экзамен**, который будет стимулировать подготовку к нему. Вспомните, пожалуйста, какую-нибудь ситуацию вашего успеха, когда вы, преодолев все трудности, вышли победителями. Что это за ощущения? Несмотря на то, что экзамен - это, безусловно, серьезное испытание, требующее мобилизации всех умственных и физических сил, он между тем дает вам очень ценную возможность - возможность почувствовать себя компетентным в определенной области знаний, приблизиться к своей заветной мечте.

– **Формируйте позитивные цели.**

Приступая к повторению (изучению) учебного материала полезно бывает сформулировать позитивные цели, добиться которых поможет сдача именно этого предмета. О необходимости осознания цели собственного поведения Фрэнсис Бэкон сказал: «Ковыляющий по дороге опередит бегущего, сбившегося с пути». Подумайте о том, что хорошего, полезного лично вам принесет удачная сдача экзамена, закрепите этот образ, эти приятные ощущения успеха. Для этого вы можете воспользоваться техникой, которая называется «созидающая визуализация» (автор Шакти Гавэйн). Используя силу воображения, вы можете создать позитивные образы будущего, дающие вам уверенность и силу. Если вы время от времени будете возвращаться к ним, добавляя детали, ощущение уверенности с каждым разом будет усиливаться. Между этими позитивными образами и вами сегодняшним образуется незримая связь, позитивный настрой на достижение целей. С каждым разом, когда вы будете создавать себе позитивные образы, вы будете чувствовать в себе новую силу, новую уверенность, желание осуществить свои планы. И с каждым разом это будет все легче и легче.

– **Живите в измерении «здесь и сейчас». Не сражайтесь с призраками прошлого.**

Внутри каждого из нас - огромный склад прошлых образов и чувств, память о наших неудачах и победах. Здесь есть истории, как со счастливыми, так и с несчастными концами. Чем чаще какое-нибудь воспоминание воспроизводит и «проигрывают», тем сильнее ее воздействие. Если у вас в прошлом был не очень успешный опыт сдачи экзаменов, полезно проанализировать причины неудачи: неправильное распределение времени, неоптимальное сочетание умственных и физических нагрузок, несбалансированное питание, организация сна/бодрствования. Проанализируйте, сделайте выводы и помните: не ошибается тот, кто ничего не делает.

Извлекайте уроки из любого опыта и двигайтесь дальше. Не сражайтесь с призраками прошлого! Воспоминания могут помочь лучше понять самого себя. Однако упреки и обвинения не решат ваши проблемы, не улучшат перспектив на будущее. Прошлое может многое объяснить, но куда вы пойдете с этого момента, целиком и полностью зависит от вас.

Все ваше внимание должно быть сосредоточено на **нынешнем положении вещей**, не пытайтесь жить в дне прошедшем или будущем. Планируйте будущее, готовьтесь к нему, но не тревожьтесь о завтрашнем дне, а концентрируйте внимание на настоящем.

– **Одновременно делайте только одно дело.**

Еще одной причиной, омрачающей существование и порождающей состояние неуверенности и тревоги, является нелепая привычка пытаться делать в одно и то же время несколько дел. Часто учащиеся готовятся к экзамену и смотрят телевизионную передачу, думают еще о вещах, которые предстоит сделать через неделю. Опасность этой привычки люди редко осознают. Если вас бьет нервная дрожь, охватывает тревога при мысли об ожидающей вас огромной куче дел, то эти чувства вызывает не предстоящая работа, а позиция, которую можно коротко выразить так: «Я должен все это сделать сразу». Естественно, стараясь осуществить невозможное, человек начинает нервничать, метаться, приходит в отчаяние. Истина же в том, что **мы в состоянии одновременно делать только одно дело**. Усвоив в полной мере столь простую и очевидную истину, вы перестанете пытаться «делать в уме» одновременно все дела и будете сосредоточивать свое внимание на том, чем вы занимаетесь непосредственно в данный момент.

– **Работая, умейте расслабляться.**

Предэкзаменационный стресс - это длительно повышенное, а потому привычное и незаметное нервно-психическое напряжение, которое истощает психофизиологические ресурсы и «запускает» стресс-реакцию. Страдает же человек не от самой стресс-реакции, а от негативных последствий постоянно повышенного напряжения и недостаточно эффективного восстановления сил.

Релаксация (расслабление) - это реакция организма обратная стресс-реакции. Снижение мышечного напряжения, уменьшение излишней активности в работе всех систем организма с целью восстановления израсходованной энергии - в этом смысл релаксации.

Для того чтобы организм мог отдохнуть во время интенсивной умственной работы, полезны физические упражнения, дыхательная гимнастика, прогулки на свежем воздухе. Позаботьтесь о режиме сна, сбалансированном питании.

– **Побеждает лишь тот, кто верит.**

Эти слова принадлежат Томасу Эмерсону. Вера в успех порождает доверие, приносит успокоение разуму, с противоположной стороны - сомнения, беспокойства и волнения. Если ваша вера крепка, она поможет не только вам, но и другим.

Рекомендации для педагогов по психологическому сопровождению обучающихся в период проведения государственной итоговой аттестации (ГИА)



Уважаемые учителя выпускных классов школ!

Ваши воспитанники и вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче ГИА.

Экзамены и подготовка к ним – как психологический стресс.

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников – это стресс длиной 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, особенно – подростки. 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. Прежде тренировки стрессоустойчивости такие подростки нуждаются в преодолении тех особенностей личности, которые делают их уязвимыми к стрессу.

Своим поведением во время подготовки и проведения экзамена показывайте пример выпускникам: сдерживайте свои эмоции. Ситуация экзамена уже сама по себе вызывает эмоциональное напряжение у экзаменуемых, и ваши реакции могут усилить состояние напряженности и беспокойства.

Ваш стиль общения должен способствовать ослаблению отрицательных переживаний обучающихся. Проанализируйте свой стиль общения, постарайтесь не стать дополнительной причиной волнения выпускников.

Помните о правилах эффективного общения.

Не используйте в общении с учениками:

- Угрозы («Если ты не прекратишь ...»). Это может вызвать сопротивление, привести к вспышкам раздражения с их стороны. Выйдя из-под вашего контроля, ситуация может вылиться в конфликт. Если выпускник вызывает у вас своим поведением отрицательные эмоции, сообщите ему об этом. Не стоит подавлять гнев, сохранять спокойствие при сильном волнении. Через некоторое время чувство, как правило, прорывается и облекается в резкие слова или действия. Скажите о своих чувствах обучающемуся, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, о его поведении.

- Критику («Сколько раз уже говорили...», «Слушать надо было...»). Такие высказывания негативно влияют на состояние того, к кому обращаются. Под влиянием высказываний такого рода ученик будет окончательно выбит из равновесия, может перестать думать и выполнять задания. Будьте готовы к тому, что всегда могут возникнуть вопросы, на которые придется дать ответ несколько раз: многие выпускники просто не слышат ответов, которые вы даете другим ученикам, или в силу разных причин пропустили то, что вы говорили для всех.

- Мораль, нравоучения, проповеди («Ты обязан вести себя как подобает»). Обычно из таких фраз обучающиеся не узнают ничего нового. Ничего не изменится оттого, что они услышат это в сто первый раз. Если вы хотите напомнить правило поведения, то предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Например, стоит сказать: «В ситуации сдачи экзамена разговаривать нельзя».

- Высмеивание («Не будь лапшой...», «Что за тупица...»). Это лучший способ помочь ученику разувериться в своих силах.

- Уговоры («Успокойся, это неважно»). Подобные высказывания несколько не поддерживают ученика. Они говорят лишь о том, что вы хотите, чтобы обучающийся перестал испытывать те чувства, которые он испытывает в данный момент.

Лучше озвучить чувства обучающегося: «Я понимаю тебя, ты тревожишься (переживаешь, расстроен...)» и предложить ему вспомнить любой приемлемый для него способ снятия эмоционального напряжения.

Не забывайте, что главное препятствие на пути эффективного общения — это автоматические ответы. Поэтому старайтесь уточнить трудности, возникшие у обучающегося, при помощи наводящих вопросов.

Для успешной подготовки используйте следующие рекомендации:

- Сосредотачивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах обучающегося с целью укрепления его самооценки.

- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

- Помогайте избежать ошибок. Поддерживайте при неудачах.

- Подробно расскажите обучающимся, как будет проходить государственная итоговая аттестация, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами сдачи экзамена, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности обучающихся.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.

Памятка для родителей

1. *Будьте с ребенком в «эмоциональном контакте». Говорите о чувствах! Если подросток хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзамена, будьте открыты и поддержите его. Помогите ребенку понять, что открытое обсуждение чувств (в том числе и негативных) помогает научиться с ними справляться (например, со страхом).*
2. *Поддерживайте во всем. Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю», «Я рядом, если тебе понадобится поддержка», «Мы любим тебя при любом результате экзамена».*
3. *Отделяйте личность ребенка от результатов экзамена. Личность включает в себя гораздо больше, чем «Я успешно сдал экзамен на 90 баллов». Дайте понять ребенку, что вы его любите и принимаете независимо от того, как он сдаст экзамен.*
4. *Будьте примером. Поделитесь с ребенком собственным опытом успешного прохождения какого-либо экзамена, как вы готовились, как себя чувствовали во время и после экзамена, что помогло вам успешно справиться с ним.*
5. *Организируйте комфортную учебную среду. Позаботьтесь о режиме сна, питания, о своевременном и правильном отдыхе.*
6. *Поддержите ребенка в ситуации, когда экзамен уже сдан, но результаты еще не получены. Подросток в этот момент может сомневаться, что сдал экзамен успешно; переживать, что уже ничего нельзя изменить; проигрывать многократно в голове вопросы экзамена и свои ответы на них. Верьте в своих детей! Любите искренне, поддерживайте, и все будет хорошо!*



КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ?

Школьный психолог
ФИО

кабинет:

телефон:

БУ ХМАО-Югры

«Сургутская клиническая
психоневрологическая
больница»

Взлетный проезд, 11

Детский корпус,

+7 (3462) 94-02-16

БУ ХМАО-Югры

«Сургутский центр
социальной помощи
семье и детям»

ул. Лермонтова, 9

Запись на консультацию

к психологу:

+7 (3462) 32-90-83

+7 (3462) 34-04-61



Психологическая помощь

бесплатно • анонимно • круглосуточно

8-800-2000-122