Помощь педагогов и родителей обучающимся при подготовке к экзаменам.
Советы психолога.

«Главное в этом мире не то, где мы стоим, а в каком направлении движемся».

Оливер Холмс.

Экзамены - это серьезная проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.
Проведем упражнение «Ассоциации». Вам нужно придумать ассоциацию на слово «Экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову.
Да, ситуация экзамена либо другая форма аттестации всегда ассоциируется с чем-то тревожным, волнующим, пугающим человека. Эти чувства пагубно влияют на весь наш организм.
Давайте сейчас объединимся в 3 группы: дети, родители, учителя.
Каждой группе дается ватман и маркер.
Задание: представить свои ассоциации со словом экзамен от имени учащихся, их родителей и учителей.

Вот некоторые рекомендации, которые позволят вам успешно справиться с задачей, стоящей перед вами, уважаемые учителя:

- постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ГИА. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ГИА;
- регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ГИА;
- проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ГИА. Старайтесь отвечать на эти вопросы;
- поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;
- учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ГИА, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;
- используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;
- продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ГИА, распределив ответственность между школой и семьей;
- познакомьте учащихся с методикой подготовки к ГИА. Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, схем, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;
- посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ГИА;
- уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ГИА.

И еще сегодня мы поговорим о том, как помочь обучающимся в столь ответственный для них период времени. Так как ваши правильные действия также во многом будут определять успешность психологического настроя выпускника. При этом важно помнить, что вы сможете поддерживать его лишь в том случае, если сами будете излучать положительные посылы, будете спокойны и уверены. Т.е. сначала нужно обратить внимание на свой настрой и только потом помогать детям.
В юности опыт серьезных жизненных испытаний еще невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены порой превращаются в пытку и приносят настоящие страдания. А можно ли преодолеть этот рубеж без чрезмерного напряжения, страхов и слез? Психологи убеждены, что это вполне возможно. Откуда берется экзаменационный стресс?

По мнению специалистов, он порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха. Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания. Экзаменационный стресс – один из самых распространенных видов стресса. Согласно результатам опросов выпускников школ, чаще всего экзаменуемые страдают от головной боли, тошноты и диареи, у них обостряются все кожные заболевания, появляется чувство общего недомогания, растерянность, паника и страх. При стрессе, как правило, ощущается сильное беспокойство: человек чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой. Есть у стрессового состояния и четкие симптомы: – это сильное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита, головокружение. Могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться. Стресс может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка. Депрессия очень коварна, ибо воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам.

Мало кто знает, что у стресса есть и положительные стороны. В малых дозах он просто необходим, т. к. сигнализирует о возникновении проблем и отвечает за нашу «настройку» на адекватное поведение в опасности. В случае с экзаменами стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживая нас в нужной форме. Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы. Как часто однокашники завидуют отличнику: «Тебе, конечно, незачем волноваться, уж ты-то все знаешь!». Российские психологи провели интересный эксперимент. Они замеряли у школьников перед экзаменом различные физиологические параметры, на основании которых можно судить об эмоциональном состоянии человека (например, частоту пульса и уровень артериального давления), и обнаружили, что двоечники и отличники волнуются одинаково сильно. Если результат экзамена важен для человека, то совсем избавиться от волнения невозможно.

А волнение ребенка выражается по-разному: от истерик, до демонстрации “сверхспокойствия” и показного равнодушия. Это зависит от личностных особенностей и жизненного опыта. Не менее встревоженные предстоящими испытаниями взрослые (родители и учителя) стараются помочь подростку в зависимости от наблюдаемого поведения также в “широком диапазоне”: от обвинений в бездействии и призывов больше времени уделять учебе, до заклинаний: “Ну что ты так волнуешься? Мне все равно, какую отметку ты получишь!”

Эти “традиционные” способы лишь позволяют взрослым выплеснуть свою тревогу, а подростку помогают мало, скорее наоборот. Он и сам понимает, что нужно больше заниматься, но не в силах себя заставить, и лишняя констатация факта укрепляет его неуверенность в собственных силах и мешает взяться за дело. Призывы быть спокойнее, также чаще всего достигают противоположного результата, лишь укрепляя подростка в ощущении своей “исключительной тревожности”.

Факторы, определяющие успех на экзамене

1.Интеллектуальный фактор – знание учебного предмета, обусловленное особенностями психического развития учащихся, уровнем развития памяти, логического мышления. Это один из мощных факторов, влияющий на результат сдачи экзамена.

2.Мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление возможных трудностей. Это индивидуальный, личностный фактор, определяется волевой зрелостью, прилежанием и трудолюбием. Психологами доказано, что вредна как чрезмерно низкая мотивация, так и чрезмерно высокая. В этом отношении здесь действует правило «Золотой середины».

3.Знакомство с процедурой проведения экзамена. Эту задачу решают пробные экзамены, занятия по текстам экзаменов.

4.Стратегия подготовки к экзамену. Важно познакомить выпускников с приемами, техниками подготовки к экзамену, чтобы они смогли выработать свой индивидуальный стиль подготовки.

5.Эмоциональный фактор – это уровень тревоги, способность не терять самообладание в стрессовых ситуациях. Зависит от индивидуальных особенностей нервной системы.
Так все же, как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам? На какие моменты на этапе подготовки к экзаменам мы - педагоги, прежде всего, должны обратить внимание учащихся? Найдем ответ на этот вопрос в процессе выполнения упражнений, которые вы можете использовать при оказании поддержки учащихся при подготовке к сдаче экзамена.

1.Упражнение «Трехминутный тест» (приложение1)

Цель: подвести педагогов к пониманию важной роли внимания учащихся на экзамене. Выполняется строго с секундомером. Бланки раздаются белой стороной вверх. Переворачивать только по команде.

Инструкция: *Сейчас я объявлю условия выполнения теста, и после этого вы все по команде перевернете бланки и приступите к выполнению. Тест длится ровно три минуты и по истечении времени должен быть прекращен. Вы внимательно читаете задание и выполняете его. Все задания выполняются в тишине. Пожалуйста, не мешайте другим участникам группы. У каждого из нас разная скорость работы. Те, кто закончат раньше других МОЛЧА ждут окончания теста всей группы. Итак, время пошло! (Тест представлен в приложении1.)*
Далее по времени, строгим и энергичным голосом тренер сообщает "Осталась 1 минута,..30 секунд... Время вышло!".

Анализ выполнения теста.

- Поднимите руку, кто успел выполнить 15 заданий? От 10 до 15? Кто выполнил 2 задания? Нужно ли было выполнять остальные задания?
(Нет, нужно выполнить только первые два).

Вывод после упражнения: так и на экзамене: **важно придерживаться определенных правил, быть внимательным, думать и только потом действовать!**

2. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена. **Визуализацию** лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила: а) представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро. б) Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ. в) Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели). Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз. г) у Вашей визуализации должен быть «хэппи энд».

3. Кинезиологические упражнения.

Ум ребенка находится на его пальцах. В.А. Сухомлинский

Одно из неприятных последствий стресса – нарушается гармоничная работа полушарий мозга. В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое – за эмоции, образы. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело. В результате стресса – блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело. У ребят с доминирующим правым полушарием «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У ребят с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью. Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу. Есть несколько упражнений, цель которых – избавить вас от подобных неожиданностей.

1.Перекрестные движения помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое – правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария. Перекрестный шаг: правая рука кладется на левое колено. При каждом шаге правая нога ставится в левую сторону, а левая нога – в правую. 2. Следующее упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.
3. Подойдут и «цыганские шаги»: нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке. Но не всегда есть возможность встать и подвигаться. Специально разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять сидя за партой. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу. Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.
4.Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть 2 раза в ладоши и поменять руки.
5.Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
6. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.
7.Взяться одной рукой за кончик носа, второй — за противоположное ухо. Быстро менять руки.
5.Двумя руками одновременно рисовать квадрат, цветок, буквы, будто руки «зеркалят» друг друга.

4.Упражнение «Эксперимент»

Цель: дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.
Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.
Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:
ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕН КаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
наКОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног.

Анализ:
- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? (Абстрагироваться, т.е. отвлечься от внешних раздражителей в виде нестандартного шрифта написания текста)
- Какое качество помогло вам справиться с заданием? (Самообладание, не растерялись, искали способ решения поставленной перед вами задачи)

Самообладание - устойчивость в любой ситуации, способность принятия решения в экстремальных ситуациях, умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.
На примере этого упражнения даем возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания и рассказываем о приемах развития самообладания.
5. Дыхание. Меняя частоту и глубину дыхания, мы влияем на тонус мышц и деятельность головного мозга. Медленное и глубокое дыхание способствует расслаблению и успокоению.

Упражнение «Растопить узоры на стекле»

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

Упражнение «Задуй свечу»

1. Задуйте одну большую свечу. Сделай глубокий вдох и разом выдохни весь воздух.

2.Представьте, что на руке стоят три свечки. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя порциями. Задуйте каждую свечу.

Если мы чувствуем, что мы успокаиваемся, значит, нам это упражнение подходит.

Если экзамены действительно заставляют Вас чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают Вас, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. В некоторых культурах люди думают, что делиться своими чувствами и заботами с другими – это неправильно. Но это единственный способ получения помощи и поддержки! В Англии говорят: «проблема, которой ты поделился – решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделиться своими заботами. Если вы подвержены экзаменационному стрессу, очень важно помнить, что вы не одиноки. Вокруг вас люди, которые вам обязательно помогут. Это может быть ваш друг или учитель. Иногда, чтобы избавиться от опасения, достаточно поделиться им с другом или с учителем. И не забывайте, что все, кто сдают экзамены, боятся их не меньше вашего. Это может быть кто-то из членов семьи. Скорее всего, ваши мама и папа тоже когда-то сдавали экзамены, так что они охотно поговорят с вами о ваших страхах. Это могут быть и специалисты-психологи, которые могут научить главному – как расслабляться. Психологическая подготовка к экзаменам заключается в создании оптимального функционального состояния, позволяющего школьнику наилучшим образом продемонстрировать свои знания преподавателю. Чтобы нормализовать и даже улучшить свое физическое и психологическое состояние в период подготовки к экзаменам можно проводить некоторые упражнения, о которых говорилось ранее.

Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ:

-Понравилось ли вам то, что получилось?

-Поделитесь своими чувствами, настроением.

-Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

В заключение мне бы хотелось рассказать притчу о бабочке

Притча о бабочке

Однажды проходящий по улице человек случайно увидел кокон бабочки. Он долго наблюдал, как через маленькую щель в коконе пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась все такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все, что могла, и ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке: он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были неразвитыми и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она сможет летать. Ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои не расправленные крылья.

Она так и не смогла летать. А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покинуть эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Я просил сил ... а Бог дал мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости: а Бог дал мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства: а Бог дал мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил возможности летать ... а Бог дал мне препятствия, чтобы я их преодолевал.

Я просил любви ... а Бог дал мне людей, которым я мог помогать в их проблемах.

Я просил благ ... а Бог дал мне возможности.

Я ничего не получил из того, о чем просил:

Но я получил все, что было мне нужно.

Приложение 1.

Трехминутный тест.

Фамилия_____Имя_____

1. Прочтите все пункты, прежде, чем что бы то ни было делать.
2. Напишите своё имя в правом верхнем углу листа после слова «ИМЯ».
3. Обведите кружочком слово «ИМЯ» во втором пункте.
4. Нарисуйте ПЯТЬ МАЛЕНЬКИХ КВАДРАТОВ в верхнем левом углу листа.
5. Поставьте крестик в каждом квадрате, описанном в пункте 4.
6. Обведите каждый квадрат тремя концентрическими окружностями.
7. Впишите свою ФАМИЛИЮ под заголовком этого текста на соответствующую линейку.
8. Справа от заголовка напишите слово ДА на трех разных языках по одному разу или на Вашем родном языке пять раз.
9. Обведите КРУЖОЧКОМ пункты 7 и 8.
10. Поставьте КРЕСТИК в левый нижний угол листа.
11. Нарисуйте над этим крестиком РАВНОБЕДРЕННЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК.
12. Обведите кружочком слово ВЕРХНЕМ в четвертом пункте.
13. Сложите в столбик на обратной стороне листа числа 896 и 472.
14. Если Вы уже дошли до этого пункта отчётливо произнесите своё полное ИМЯ.
15. Если Вы уверены, что правильно выполнили все предыдущие инструкции, то произнесите отчетливо вслух: «Я ТОЧНО ВЫПОЛНИЛ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ».
16. Разделите на обратной стороне листа сумму, полученную в п. 13 на 12.
17. Обведите кружочком результат вычисления в п.16 и умножьте его на обратной стороне листа на 17.
18. С нормальной скоростью досчитайте вслух до ДЕСЯТИ.
19. Проделайте ручкой ТРИ ДЫРОЧКИ правом нижнем углу листа.
20. Если Вы выполнили упражнение раньше остальных, громко произнесите вслух «Я ПЕРВЫЙ!». Если вторым, то – «Я ВТОРОЙ!» и т.д.
21. Теперь, когда Вы согласно п.1 внимательно прочитали весь текст, выполните только то, что написано в пунктах 1 и 2.