**Психологическая помощь при подготовке к ГИА**

*Помощь от школьной психологической службы для поддержки участников ГИА.*

**Цель:**

-познакомить участников семинара с работой психолого-педагогической службы школы по выработке психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена;

- показать важность психологической поддержки родителей и учителей сосредоточиться на позитивных сторонах и преимуществах старшеклассника с целью укрепления его самооценки, помочь ему поверить в себя в свои способности; поддерживает его при неудачах.

**Задачи:**

- познакомить участников с некоторыми приемами волевой мобилизации;

- отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена;

-формирование знаний о способах нейтрализации стресса.

Подготовка  к  государственной итоговой аттестации  является одной из основных проблем выпускников. По своей сути   ГИА является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме   ГИА.

Подготовка к ГИА, как правило, идет на протяжении последних лет обучения в школе. Учителя стараются подготовить школьников с помощью заданий в форме тестов, дополнительных занятий.

Процедура прохождения ГИА – деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций. Эта процедура во многом имеет инновационный для подростков характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

По результатам тестирования, наиболее значимыми причинами волнения выпускников  являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;

- сомнение в собственных способностях: умение анализировать, концентрировать и распределять внимание;

- психофизические и личностные особенности: быстрая утомляемость, тревожность, неуверенность в себе:

-  стресс незнакомой ситуации;

- стресс ответственности перед родителями и школой.

Таким образом, условно можно выделить три группы трудностей ГИА для детей:

- **познавательные** – связанные с особенностями переработки информации в ходе ГИА, со спецификой работы с тестовыми заданиями, недостаточным  объемом знаний, неспособностью гибко оперировать системой учебных понятий предмета (эти трудности являются всего периода обучения в школе!);

- **личностные**– обусловленные особенностями и состояниями, отсутствием возможности получить поддержку взрослых;

- **процессуальные**– связанные с самой процедурой ГИА и отсутствием четкой стратегии деятельности.

Считаю, что основным, наиболее важным направлением подготовки является психологическое просвещение и профилактика для выпускников.

Для всех учащихся – 9 классов проводятся занятия с элементами тренинга «Как готовиться к экзаменам»,  «Как справиться с тревогой». На занятиях обсуждаются вопросы: как оборудовать рабочее место для подготовки к экзаменам, составить план занятий, разработать индивидуальный режим дня, с чего начать занятие, учитывать особенности запоминания, использовать методы релаксации и активизации, приёмы снижения экзаменационной  тревожности, как организовать день на кануне экзамена, настроить свои мысли на успех, как вести себя на экзамене. Проведены индивидуальные консультации по результатам диагностических исследований.

***Советы учащимся.***

-          Подготовьте место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

-         Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.

-         Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

-         Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

-          Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

-         Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

***Накануне экзамена:***

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

В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться.

***Перед началом тестирования.***

В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школыи т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

**Упражнения для учащихся.**

**КАК НАСТРОИТЬСЯ НА УСПЕХ?**

***Упражнение “Чего я хочу достичь?”***

Посидите немного в тишине перед тем, как идти на экзамен и подумайте о том, чего вы хотели бы достичь. Вспомните, что у вас уже много успехов, у вас уже многое получалось, вас многому научили, вы сильный человек и вас все получится.

**КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА ЭКЗАМЕНЕ?**

         Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но все должны знать, что это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена.

         Простой, но очень эффективный способ -***аутотренинг.***

Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. формулы аутотренинга направлены на подсознание человека, которое сильно влияет на его поведение.

***Формула аутотренинга***

***“*** Я готов! Я собран! Я уверен в успехе. Я умный! Я сильный! Уменя все получится!”

         Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно провести мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания. Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

***Упражнение “Сосредоточение на предмете”***

Выбери любой предмет (часы, кольцо, ручку) и положи его перед собой. В течение 4-х минут удерживай все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

         Надо знать, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

**КАК СНЯТЬ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ?**

***Упражнение “Ааааааа”***

Сделай очень глубокий вдох, выдохни. Затем набери полные легкие воздуха и выдохни со звуком. Пропой во все время выдоха долгое “Аааааа”. Представь себе, что при этом из тебя вытекают усталость, утомление. А на вдохе представь, что вдыхаешь вместе с воздухом веселые и радостные мысли.

**КАК ПОВЫСИТЬ УВЕРЕННОСТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ?**

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь  и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью релаксации и аутотренинга. Как повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется.

***Упражнение “Приятно вспомнить”***

Если чувствуешь неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи, то сосредоточься на своих мыслях, вспомни свой собственный опыт успешного решения анологичных проблем в прошлом и твердо скажи себе:”Я решал задачи и потруднее.Решу и эту!”

***Упражнение на саморегуляцию***

“ЛИМОН”  Представь, что в левой руке у тебя лимон.  Сожми руку в кулак так сльно, чтобы из лимона начал капать сок, еще сильнее, еще крепче. А теперь брось лимон и почувствуй.как твоя рука расслабилась, ей приятно и спокойно. Опять сожми лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

***Психологическая поддержка. Советы родителям.***

Психологическая поддержка – это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах старшеклассника с целью укрепления его самооценки; помогает ему поверить в себя в свои способности; поддерживает его при неудачах.

***Психологическая поддержка* –** один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование.

***Психологическая поддержка*** – это процесс:

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;

- который помогает ребенку поверить в себя и в свои способности;

- который помогает ребенку избежать ошибок;

- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того, чтобы научится поддерживать ребенка, педагогам и родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того, чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение ребенка, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает. Вербально и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности.

Подлинная поддержка взрослыми выпускника должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Для того чтобы показать веру в ребенка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;

- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Итак, для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1.     Опираться на сильные стороны ребенка.

2.    Избегать подчеркивания промахов ребенка.

3.    Уметь помочь ребенку разбить большие задания на долее мелкие, такие, с которыми он может справиться.

4.     Проводить больше времени с ребенком.

5.   Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.

6.    Уметь взаимодействовать с ребенком.

7.     Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций.

-         Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

-          Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

-          Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

-         Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

     -   Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

-          Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам,не допускайте перегрузок;

обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. - стимулируют работу головного мозга.

-          Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться.

-          Не критикуйте ребенка после экзамена.

-         Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Работа с родителями:

С родителями проведена диагностическая работа:

1 .Опрос родителей «Дальнейший профиль обучения детей»

2. Оценка уровня тревожности и предрасположенности к неврозу родителей выпускников.

Консультативная работа:

- «Советы родителям: как помочь детям подготовиться к сдаче экзамена».

- «Профилактика стрессовых состояний»

- « Психологическая подготовка к ОГЭ»

Участие в родительских собраниях:

- «Преодоление психологических барьеров при подготовке к сдаче экзаменов»

- «Сопровождение подготовки учащихся к итоговой аттестации».

- «Помощь и рекомендации психолога при подготовке к экзаменам »

Работа с учителями:

1 .Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к ГИА.

2.Консультация классных руководителей 9классов «Результаты диагностических исследований. Выделение детей группы риска».

3.Подготовка информационного материала «Стратегии работы с детьми «группы риска».

4.Оказание помощи в проведении родительских собраний по вопросам подготовки к ГИА.

В заключении проводится работа с участниками семинара.

***Упражнение “Мышечная релаксация”***

Прими удобное положение, закрой глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях.

Сосредоточься на формуле “я спокоен”. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. Позволь им проплывать, подобно легким облакам. Мысленно повтори 5-6 раз: “Правая рука тяжелая”. Затем повтори исходную формулу:”Я спокоен”. Снова 5-6 раз произнеси:”Левая рука тяжелая”. Опять медленно про себя произнеси:”Я спокоен”. Ощути тепло своих рук, их мягкость. Чтобы привести тело в исходное состояние, можно кисти сжать в кулак и открыть глаза, сделав глубокий вдох и выдох. Затем аналогичное упражнение проделай с ногами.

***Упражнение “Дыхательная релаксация”***

Прими удобную позу, закрой глаза и сосредоточься на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох. выполнять не более 2-3 минут.

***Упражнение “Приятно вспомнить”***

Если чувствуешь неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи, то сосредоточься на своих мыслях, вспомни свой собственный опыт успешного решения анологичных проблем в прошлом и твердо скажи себе:”Я решал задачи и потруднее. Решу и эту!”