Психологический настрой выпускников в ситуации ЕГЭ зависит и от учителей-предметников, их действий и слов.

Необходимо ознакомить учащихся с методикой подготовки к экзаменам.

Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.

Выпускники должны понять, что зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Необходимо показать на практике, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.

Полезно использовать при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами (схема материала).

Разработайте вместе с учениками систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта на большом листе или на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

Подготовку к экзаменам следует начинать заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов, выполнении пробных тестов и пр., т.е. в ситуациях не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у них будет формироваться навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст им спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Посоветуйте выпускникам во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее:

а) сначала нужно пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

б) внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

в) если вопрос вызывает трудности, пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Повышайте уверенность учащихся в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Подбадривайте учащихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается.

Уверенность в себе — это серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Но в ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. **Как это можно сделать?**

1. Если ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Расскажите учащимся, в чем опасность такого подхода — это не только мешает готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение и блокируя скорость мысли, но и «разрешает» ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача. Поэтому нужно научиться моделировать образ будущего успеха - ведь это в его же интересах! Конечно, это трудно. В первую очередь, стоит самостоятельно дать описание образа будущего успеха, тем самым задав образец. А потом пусть он и сам почаще воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях. И тут страх пропадает, все мысли ясные, правильные ответы смело приходят в голову уверенного в себе человеку.

2. Вспомните свой собственный положительный опыт, как готовились к экзаменам, а также спросите у коллег и знакомых. Наверняка, были разработаны собственные методы. Обязательно поделитесь ими со своими учениками. Возможно, удастся создать своеобразную копилку экзаменационной мудрости.

3. Проведите беседу с родителями на тему психологической поддержки детей. Напомните им, что в этот момент чрезвычайно важен постоянный контакт с ребенком, совместные семейные дела, приготовление его любимых блюд. Едва ли не самое главное - поддержка его позитивной самооценки, вплоть до временного исключения критики со стороны взрослых в семье! Пусть не стесняются выражать ребенку свои родительские чувства. Пусть непрерывно поощряют ребенка за любые успехи в учебе и других делах (домашних, в кружках и секциях, в хобби). Это сделает ситуацию успеха достижимой.

4. Чаще дискутируйте с учениками по различным вопросам - учите их уверенно формулировать мысли, не стесняться отвечать.

Используйте все их идеи и соображения: поощряйте догадки, вопросы и критику; позволяйте им доказывать и проверять даже явно ложные идеи; учите аргументировать и отстаивать свою точку зрения, а также понимать и принимать точку зрения другого.

Познакомьте выпускников с приемами снятия нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения хорошо подходят релаксационные упражнения, самовнушение и другие методы эмоциональной саморегуляции. Освойте эти упражнения сами (взрослым они тоже не помешают!).

Техники релаксации (расслабления)

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Для снятия напряжения помогает техника ***самомассажа***:

– найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;

– положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;

– попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;

– найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;

– слегка помассируйте кончик мизинца.

3. Справиться с тревогой поможет ***дыхательная релаксация***. Наиболее простой способ – дыхание на счет. Необходимо принять удобное положение, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На 3 счета – вдох, на 5 счетов – выдох, на 2 счета – пауза. Сделать 3-5 вдохов-выдохов.

Техники визуализации

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.

2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.

3. Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.

4. Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

Техники самовнушения

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу…», «я могу…» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

1. Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения. Например:

– Все будет нормально!
– Сейчас я почувствую себя лучше!
– Я уже чувствую себя лучше!
– Я владею ситуацией!
– Без сомнения, я справлюсь!

Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами

И, самое главное, не забывайте об «оптимистической гипотезе», ***верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!***

Для снятия личной тревожности педагогов:

1. Постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ. **Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ.**

2. **Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами** по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ.

г. Новоуральск,
ул. Ленина, 87
«Центр диагностики и консультирования»

Запись к психологам
по телефону: (34370) 6-01-46
Эл. почта: cdk@novotec.ru

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр диагностики и консультирования для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической
и медико-социальной помощи»

Психологическая помощь педагогов выпускникам при подготовке к экзаменам

Новоуральск