**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН КРАСНОДЖАРСКИЙ КРАЙ**

**СТАТЬЯ**

**ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ В НАУЧНО-МЕТОДИЧЕКОМ ИЗДАНИИ**

**«Психологическая готовность выпускников к ГИА »**

Подготовила:

Участница краевого этапа конкурса

«Педагог-психолог Кубани-2017»

Дейнега Наталья Николаевна

педагог-психолог МБОУ-СОШ № 4

ст. Старовеличковская

Калининский район

**2017 год**

**Психологическая готовность выпускников к ГИА.**

Экзамен – сложное испытание и требует мобилизации умственной работы от выпускника школы.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, с тем, насколько вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько вы уверены в своих силах. Иногда бывает так – вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.  
В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

1. **Что такое стресс и как с ним бороться?**

Прежде всего, стресс – это естественная защитная реакция человеческого организма на запредельное напряжение: психологическое, физическое или общее. Стресс препятствует окончательному перегоранию всех систем. Стресс переживается довольно тяжело.

Во-первых, он сопровождается общей усталостью, естественной, когда человек вынужден долго и напряженно работать в условиях ограниченного времени.

Во-вторых, стресс обычно сопровождает напряжение, возникающее в момент самого экзамена. Накануне испытания усиливаются чувства тревоги, волнения, страха, возникает подавленность и раздражительность. Иногда эти эмоциональные проявления «дополняются» физиологическими – тошнота, ухудшение сна и аппетита.

*Как справиться с волнением?* Где взять силы? Как это ни банально прозвучит, но именно соблюдение режима дня поможет избежать переутомления, организовать самоподготовку, больше успеть и лучше усвоить материал.

В перерывах между учебными занятиями полезно делать простые физические упражнения, а лучше включить любимую музыку, потанцевать и немного размяться. Хорошо прогуляться на свежем воздухе.

Обязательно включите в рацион овощи, фрукты, шоколад, пейте как можно больше жидкости. При стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Этот витамин содержится в таких продуктах как мясо, печень, рыба, яйца, молочные продукты, сыры, а также овощи - капуста брокколи, шпинат, кроме того семечки, орехи. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Сон должен составлять не менее 8–9 часов, особенно в ночь перед экзаменом.   
      И не нагнетайте ситуацию: различные страхи, реальные и выдуманные, связанные с неизвестностью, которая ожидает на экзаменах, только усиливают тревоги и волнения. Старайтесь думать об экзамене только положительно. Иногда учащийся сам настраивает себя на провал, сильно преувеличивая сложность испытания или преуменьшая свои возможности. И в результате не выдерживает экзамен.

*О пользе дела*

Кстати, так называемый экзаменационный стресс не всегда становится нашим врагом. Помните, слово «стресс» также означает «напряжение», а в напряжении заключена энергия, которую можно поставить себе на службу.

Как же работает этот механизм? Дело в том, что в момент опасности, в кровь выбрасывается адреналин, заставляя сердце биться быстрее; одновременно перераспределяется кровоток: увеличивается приток крови к мозгу и конечностям. В ситуации экзамена человек вдруг собирается, сосредоточивается, мозг начинает работать более интенсивно, улучшается внимание, а мысли становятся ясными и четкими. В таких случаях небольшой стресс даже идет на пользу успешной сдаче экзамена.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

*Скорая помощь для паникеров*

Легкий стресс перед экзаменом даже полезен. А для того, чтобы он не превратился в панику, можно сделать несколько расслабляющих упражнений.

Дыхательная гимнастика:

Дышите медленно: вдох – через нос, выдох – через рот. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем медленно выдохните через нос. Повторите несколько раз.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

– Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

– Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Упражнение   «Ресурсные образы»

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Игра «Стряхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до коленей. А затем потрясите головой. Потрясите головой. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

Причиной волнения и переживания выпускников перед экзаменом, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

1. **Способы снятия нервно-психического напряжения**

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

* Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
* Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
* Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
* Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
* Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
* Погулять в тихом месте на природе.

*Обсуждение****:***  какими еще способами можно воспользоваться?

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, бес­покоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Простой, но очень эффективный способ — **аутотренинг.** Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

*Правила составления формулы аутотренинга:*

1. Все утверждения должны быть сформулированы в ут­вердительной форме. Употребление частицы «не» запре­щается.  
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоя­щем времени.   
Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжени­ем. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называ­ется релаксацией.

Упражнения на релаксацию *«Мышечная релаксация»*

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:  
1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;  
2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;  
3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.  
Можно работать со следующими группами мышц: лица (лоб, веки, губы, зубы); затылка, плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук; нижней части ног.

Упражнения на релаксацию « Путешествие на голубую звезду»

Инструкция: Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, птицы, звери, насекомые, растения. Но люди любят помечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи? Сейчас помечтаем и мы…

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте себе тёмное ночное небо с яркими звёздами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой   
Звезде.

Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял своё место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох (3 раза ). Крепко-крепко сожмите штурвал и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали… Вдох-выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Сейчас важно ровно дышать. Вдох – выдох ( 3 раза ). Хорошо. Мы почти не чувствуем своё тело, оно лёгкое, невесомое. Вдох – выдох (2 раза).

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звёзды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда.

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова возьмёмся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х – и выдох, два раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля… Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, жёлтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды – Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружб и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и … чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмём всё это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми

1. **Уверенность на экзамене**

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы сегодня осваивали. А как еще можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого из нас есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Упражнение «Мои ресурсы»

Ученики  делят лист бумаги на две части. В одной части пишут: «Чем я могу похвастаться». Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которые счи­тают своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Пусть ученики напротив каждой своей сильной стороны напишут, каким образом она сможет им помочь во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения.

В нашей школе проводятся тренинговые занятия для старшеклассников « Готовимся к ГИА по программе «Формула успеха».

1. **Цель программы:**

ГИА имеет ряд особенностей, которые могут вызвать у выпускников трудности разного характера – познавательные, личностные и процессуальные.

**Познавательные** – проявляются в недостаточном объеме знаний, слабо развитых навыках работы с тестовыми заданиями.

**Личностные** – повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, приводящий к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

**Процессуальные** – трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов и критериев оценки.

Таким образом, **цель** данной программы – оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ГИА.

1. **Задачи тренинга:**

 познакомить выпускников с особенностями и процедурой ГИА для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;

 научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;

 развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;

 освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;

 повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

1. **Формы и методы работы.**

Оптимальная форма фронтальной психологической подготовки выпускников к ГИА - психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ГИА: «чем лично для меня ГИА лучше традиционного экзамена»; «наиболее подходящие для меня способы снятия тревоги и напряжения»; «что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы)».

Формы работы: групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, «мозговой штурм», освоение техник саморегуляции, самоподдержки в специальных упражнениях.

1. **Эффективность работы**

Эффективность работы определяется результатами скрининг-диагностики.

В качестве диагностики состояния участников в начале и в конце программы используются рисунки «Экзамен» и «Уверенность на экзамене».

Эффективность занятий также определяется методом анкетирования участников, а также отзывов педагогов школ.

В заключении, несколько общих советов, как справиться с экзаменационным стрессом:

1. Правильно организуйте свои занятия. Не приковывайте себя к письменному столу на 24 часа в сутки. Через 2-З часа вы с гарантией перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.
2. Как следует питайтесь. Подкармливайте свои мозги здоровой пищей! Не стоит есть слишком калорийные или острые блюда. Не налегайте на спиртное (а то в самый ответственный момент не вспомните, что читали) и отложите все вечеринки на «после экзаменов». Имеет смысл и несколько недель попить витамины.
3. Жизненно необходим полноценный сон. Иногда во время экзаменов начинается бессонница. Положите себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном вам помогут спокойная, негромкая музыка, легкий «перекусон» или стакан молока, теплая ванна.
4. Не слоняйтесь без дела. Займите себя чем-нибудь, когда готовитесь к экзамену Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами рисованием или, скажем, кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. Активно пользуйтесь им.
5. Хольте и лелейте себя. Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в свою силах. Может, это звучит глупо, но вы должны все время говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.
6. Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.
7. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вздохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»
8. Не держите все в себе. Ища поддержки у друзей и родственников и делясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.
9. Поверьте в себя! Вы бы не смогли обучаться в этом классе и успешно закончить школу, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства. Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании («повезет – не повезет»), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.
10. Смотрите на все в перспективе. Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

**Небольшой финальный совет:**

Никогда не сравнивайте себя ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Это контрпродуктивно, потому что вы – это вы, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера. Может быть вы иногда и расстраиваете своих родителей, но, как правило, родители бывают довольны, если видят, что вы сделали все, что было в ваших силах. Не взваливайте на себя непосильную кладь – делайте то, что вы можете!

Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаю вам успеха!