

Информация для родителей
Психолого-педагогическое сопровождение
выпускников 9, 11-х классов во время проведения экзаменов.

Индивидуальное и групповое консультирование обучающихся.

В течение учебного года психолого-социальной службой для обучающихся 9, 11-х классов организовано проведение консультативной работы по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче экзаменов.

Наиболее актуальные темы занятий: снятие состояния эмоционального перенапряжения, тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей.

Тренинговые занятия с обучающимися проводились по следующим направлениям:

- развитие познавательной сферы обучающихся: тренировка внимания, памяти, мышления;
- снятие тревожности;
- развитие навыков самоорганизации, самоконтроля, обучение способам планирования своего времени;
- обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- актуализация внутренних ресурсов.

На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни.

Психологическая поддержка
обучающихся с различными особенностями

Характеристика особенностей группы	Трудности, испытываемые на экзамене	Стратегия поддержки
<p>1. Правополушарные У детей 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.</p>	<p>- тестирование (требует умения анализировать и сопоставлять различные факты) - трудно сосредоточиться на фактах и теоретических построениях - испытывают сложности с предметами естественно-математического цикла</p>	<p><u>На этапе подготовки:</u> Чтобы учебный материал лучше усваивался, важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, рисунки. Теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками. <u>Во время экзамена:</u> Лучше пробовать свои силы не в простейших тестовых заданиях (типа А), а там,</p>

		где требуется развернутый ответ (задания типа В и С). А уже потом переходить к тестам множественного выбора
<p>2. Тревожные дети Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным перенапряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной, как тревожную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).</p>	<p>- ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная</p> <p>- наиболее трудной стороной экзамена для тревожного подростка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым, отсутствие поддержки.</p>	<p><u>На этапе подготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. - 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. <p><u>Во время проведения экзамена:</u></p> <p>Важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Обязательно использовать способы (упражнения), позволяющие снизить мышечное напряжение.</p>
<p>3. Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". У них часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто</p>	<p>Экзамен требует очень высокой организованности деятельности. При общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний выпускники могут нерационально использовать отведенное время.</p>	<p><u>На этапе подготовки:</u></p> <p>Необходимо наличие внешних опор. Важно научить подростка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства: песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.</p> <p><u>Во время экзамена:</u></p>

<p>отвлекаться</p>		<p>Подросток может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Не забывать смотреть на часы, рассчитывать время на задания.</p>
<p>4.«Отличники» Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний. крайне неустойчивая самооценка, повышенная самокритичность.</p>	<p>- детям недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно - необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.</p>	<p><u>На этапе подготовки:</u> Важно скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между "достаточным" и "превосходным", понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. Им можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд. <u>Во время экзамена:</u> Помочь скорректировать ожидания напомнив, что нет необходимости выполнять сразу все задания подряд (по порядку), а оставить часть на второй круг.</p>
<p>5. Астеничные дети</p>	<p>- Характерна высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Астеничность имеет не столько психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.</p>	<p><u>На этапе подготовки:</u> Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы подросток не переутомлялся: делать перерывы при подготовке, гулять, достаточно спать. Родителям стоит получить консультацию у невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или препаратов.</p>

		<u>Во время экзамена:</u> требуется несколько перерывов, пусть на какое-то время остановятся, отдохнут, перекусят. Им по возможности лучше организовать несколько коротких "перемен" (отпустить в туалет и т.п.).
6. Гипертимные дети Характеризуются высоким темпом деятельности. Они быстрые, энергичные, активные	- быстро выполняя задание, они иногда делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок - обычно отмечается невысокая значимость учебных достижений, ребята не расстраиваются из-за плохих оценок.	<u>На этапе подготовки:</u> следует создать у подростка ощущение важности ситуации экзамена. <u>Во время экзамена:</u> основной принцип, которым должен руководствоваться подросток: «Сделал – проверь».

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

Главное оградить его от истерик, снизить напряжение и тревожность и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Родители – это группа поддержки для детей. Они ответственны за точку покоя, а не за подготовку и результат экзамена. Заботиться о ребёнке, а не брать на себя ответственность, экзамен детей - это испытание не родителей, это не их экзамен на «хорошие результаты воспитания». Чем больше мы суедемся, решаем проблемы за ребёнка, даём ему понять, что он нерадив, инфантилен, тем меньше шансов, что он будет считать учёбу своим делом, не чем-то навязанным ему родителями. Родительское дело – дать ему ребёнку поддержку для собственного выбора пути.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребёнку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

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.

Итак, 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 ребёнку,

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не

повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. 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".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, эмоциональным состоянием. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Следует внимательно отнестись ко всем жалобам ребенка (на плохое самочувствие, беспокойство), объяснить, что это возможная реакция, помочь снять напряжение, расслабиться. Понимание ребенком своего состояния и умение его регулировать - важная составляющая подготовки к экзаменам, в формировании которой немалая роль принадлежит родителям. Необходимо находить время для общения со своими детьми.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Не предлагать детям успокоительные (они снижают скорость и эффективность мышления), стимуляторы (кофе, колу и т.д.) - помогают чувствовать себя бодрее, но одновременно усиливают страх волнение. Необходимо употреблять в период интенсивной умственной работы и стрессов это витамины группы В и магний (улучшают работоспособность и укрепляют нервную систему).

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

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

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- 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);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Типичные родительские ошибки в ходе подготовки к экзаменам?

1. Родительские тревоги, бесконечное запугивание низкими оценками на экзамене, страшилки ("не сдашь", "не знаешь", "не так занимаешься"), дают эффект негативной установки, которая парализует даже хорошо знающих материал подростков, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность.

2. Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха ("Почему не занимаешься?", "Сколько выучил?", "Почему делаешь не то, а это?"), в основном раздражение и протест.

3. Особенно опасен негативный настрой для подростков со слабой нервной системой, чувствительных, возбудимых, эмоциональных. Родители нередко подчеркивают эти особенности, припоминают бывшие неудачи: "Ты всегда волнуешься" или "Не волнуйся, как в прошлый раз",

4. Беспокойство родителей (особенно тревога в глазах мамы) создают атмосферу напряжения и страха у подростков. Дети всегда чувствуют ваше состояние и отношение. Даже если подросток сдаст экзамен хуже, чем хотелось бы, жизнь на этом не кончится.

5. Сравнение с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств приводит к конфликтной ситуации в семье.

6. Высказывания «Не понимаю, чего ты так волнуешься? Чего ты боишься?». В ситуации, когда ребёнок хорошо учиться и как нам кажется, готов сдать экзамен на хорошую оценку его может охватить парализующий, обессиливающий страх перед экзаменом, в период подготовки (потеют руки, учащается сердцебиение, появляется тошнота, озноб, ноги становятся ватными).