



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ВО ВРЕМЯ ГИА

Сдача и подготовка к ГИА является стрессовым периодом в жизни не только самого ребенка, но и всей семьи. Успешная сдача экзамена всегда требует много усилий при подготовке учебного материала, а положительный эмоциональный настрой, уверенность в собственных силах, умение находить и использовать ресурсы (в том числе и личностные) вносит существенный вклад в результаты ГИА. Ниже приведены рекомендации, следование которым поможет успешно пройти через этот этап и сохранить психологическое благополучие ребенка и всей семьи в целом.

1. Создание благоприятных условий в период подготовки к ГИА

1.1 Установить режим занятий. Планомерное изучение материала в длительном периоде более эффективно, чем многочасовое погружение в предмет за короткие сроки – таков механизм работы человеческой. Лучше заниматься ежедневно по чуть-чуть, чем пробовать потом за месяц наверстать упущенное.

Ребенок может завести календарь, где будет отмечать часы, посвященные подготовке. Непосредственно перед экзаменом волнение достигает пика, а данный способ поможет снизить тревожность, ведь вложенный труд будет наглядно отображен на бумаге.

Также следует помнить про необходимость сна непосредственно перед экзаменом. Во время сна информация переходит из того отдела мозга, которым мы воспринимаем информацию (гиппокамп), в тот, откуда можем ее затем извлечь (передние зоны мозга). И если человек лишает себя сна перед экзаменом, а решает подучить материал, то он создает ситуацию «Я это точно учил, но не могу вспомнить». Это происходит потому, что мозг не простроил путь к новой информации, новые знания еще не добавлены в «картотеку» и не могут быть воспроизведены.

1.2 Установить режим сна и отдыха. Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка, не допускать перегрузок. Объясните ребенку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Также ребенку будет полезным выработать собственную систему отдыха, найти такие занятия, которые действительно способствовали бы снятию умственного напряжения (спортивные игры, общение, творчество). Вопреки общественному мнению, просмотр телевизионных передач и компьютерные игры не являются средством отдохновения. Негативными аспектами такого времяпрепровождения являются нервно - психическое напряжение, повышенная утомляемость, повышается агрессивность, раздражительность.

1.3 Позаботиться о полноценном питании. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга. Следует исключить из рациона фастфуд. Не заставляйте ребенка кушать непосредственно перед самым экзаменом, если он не хочет. Это позволит избежать последствий, связанных с расстройством желудка, кишечника. Питание не должно содержать много стимуляторов (кофе, колы, сахара). Полезно попить травяные чаи.

1.4 Создание дружественной атмосферы в семье. Постарайтесь минимизировать в данный период стрессовые ситуации (упреки, конфликты). Для детей очень важна ваша эмоциональная поддержка. Подлинная поддержка ребенка основывается на подчеркивании его положительных сторон, способностей и возможностей. Это позволит укрепить его самооценку, уверенность в своих силах, повысит мотивацию достижений. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Избегайте прогнозирования («Вот не сдашь экзамен, будешь...») и сравнения своего ребёнка с другими детьми («А вот Петя, ...»), или «Ты ленивый...», или «Ты как твой отец (мать) ...»), это не помогает. Помните, экзамены для ребёнка – стрессовая ситуация, которая требует корректной проработки. Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

2. Коррекция отношения к экзамену

2.1 Прояснить нюансы проведения экзамена в данной форме, чтобы снизить тревожность ребенка относительно ГИА, ведь больше всего нас пугает неизвестность. Поэтому следует самим овладеть достоверной информацией о процедуре ГИА и ознакомить с ней ребенка. В интернете можно получить пошаговую инструкцию действий учащихся на ГИА, информацию о времени каждого экзамена, структуре тестов, бланков ответов, критериях оценивания экзаменационных работ (сколько баллов нужно набрать для успешной сдачи экзамена; сколько заданий и какого типа необходимо выполнить для того, чтобы набрать определенное количество баллов и т.д.), о правилах подачи апелляции и т.д. Также полезно узнать, как проходит экзамен у тех, кто его уже сдал. При этом старайтесь сосредоточиться на объективных фактах – процедуре, содержании заданий и др.

2.2 Сформулировать индивидуальную цель сдачи экзамена. В большинстве случаев экзамен воспринимается как «что-то, придуманное взрослыми, как принудительная процедура». И иногда это может вызывать чувства бессилия, беспомощности или злости. Если вы вместе разберетесь в мотивации ребенка, ему будет легче переносить стрессовые моменты подготовки, поскольку у него теперь будет личный ответ на вопрос «зачем» (Для того, чтобы закончить школу // Хочу поступить в институт/колледж/училище // В какой-то конкретный институт/колледж). Выберите средства достижения индивидуальной цели (Какие предметы нужно сдать для поступления в выбранное учебное заведение? // Сколько нужно набрать баллов по предмету? // Какие задания необходимо выполнить, чтобы набрать нужное количество баллов? // Сколько времени потратить на первую часть, на вторую? и т.д.). Помогите соотнести способности ребенка с его реальными возможностями. Проконсультируйтесь с педагогом, преподающим тот предмет, который будет сдавать ваш ребенок.

2.3 Снизить стрессогенность ситуации экзамена. Важно помнить – любой экзамен это, прежде всего, одна из многих жизненных задач, у которой точно есть решение. Не стоит нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов, чрезмерное повышение тревоги у детей приводит только к дезорганизации их деятельности. Когда ребенок думает, что недостаточно хорошо подготовился – 80% сдающих экзамен вместе с ним думают также. Волноваться перед экзаменом – это нормально.

3. Освоение ребенком методов саморегуляции. Данные упражнения можно использовать как во время сдачи экзамена, так и во время подготовки.

3.1 Дыхание по квадрату. Данная техника дыхания позволяет быстро успокоиться независимо от места и времени. С ее помощью вы можете вернуться в свой ритм, если почувствовали сильное волнение или тревогу. Для этого нужно оглянуться и найти глазами прямоугольный предмет: картину, окно, дверь, рисунок в статье на экране компьютера, и выполнить следующее:

- Посмотрите в верхний левый угол и вдохните, считая при этом до четырех.
- Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех.
- Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырех.
- Переведите взгляд в нижний левый угол и спокойно произнесите: «Расслабился и улыбнулся».
- Повторить данный цикл 3-4 раза.

В будущем пользуйтесь этим приемом всегда, когда нужно быстро «прийти в чувство».

3.2 Самоприказ. Данное упражнение можно использовать, когда вам необходимо сосредоточиться на материале, но в голову «лезут» посторонние мысли. Этот простой в использовании аутотренинг позволит вам включиться в любую деятельность. Для этого сядьте за стол, где лежат учебники и тетради, закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8-10 раз: «Я могу писать. Я могу писать. Я пишу (напр., сочинение)... Я пишу...!» Интонации нарастают от механической безучастности до настойчивого требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. Мысли в голове останавливаются. Побудьте в этой тишине, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой тишине начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. Рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте снова расслабиться и снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, но главное условие – они должны быть короткими, четкими и понятными, в утвердительной форме без частицы «не» (я хочу..., я могу...).

3.3 Движение. Умственную деятельность повышают манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности. Поэтому вам при монотонной работе следует через каждые 15 минут делать короткую паузу (1-2 минуты) или переключаться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через

полтора часа сделать длительный перерыв. Во время перерыва можно расслабиться с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: потанцевать под музыку, сделать несколько ритмичных упражнений.

3.4 Разрыв связи экзамена и тревоги. Неоднократно на протяжении дня повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают у вас тревогу: «экзамен», «билет», «преподаватель». Этот прием необходимо использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги. Также можно намеренно создавать образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, приказным тоном произносить: «Стоп» или «Спокойно».

3.5 «Энергетическое зевание» уменьшает кислородное голодание, которое только усиливает негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Как правильно это делать? Во время зевания обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.

3.6 Мышечная релаксация. 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, это удваивает эффект.

3.7 «Умная гимнастика». Школьники, попадая в стрессовую ситуацию при подготовке к экзамену, сталкиваются с проблемой нарушения гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из полушарий (в учебной ситуации доминирует чаще левое, логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармоничную работу мозга через специальные упражнения. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий головного мозга. Суть в том, чтобы задействовать одновременно две части тела правой и левой стороны. Например, слегка приподнимаем левую ногу и одновременно дотрагиваемся ладонью правой руки до колена приподнятой ноги. Затем чередуем и повторяем несколько раз. Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться в удобном темпе и с удовольствием.

Надеемся, что предложенные выше рекомендации помогут вам в успешной подготовке и сдаче экзаменов. Желаем успехов!