

**Особенности эмоциональной
сферы подростков и юношей
при подготовке
и сдаче экзаменов, ЦЭ, ЦТ.
Психологическое сопровождение.**

Алексёнок Диана Валерьевна, педагог-психолог
высшей квалификационной категории
государственного учреждения образования
«Гимназия №2 г. Витебска»

В предэкзаменационный период всегда присутствует психологическое напряжение.

Беспокойство и тревога – это абсолютно нормальная реакция организма



Благоприятная психологическая атмосфера обеспечивает сохранение **психологического здоровья** старшеклассников и способствует эффективному процессу подготовки и сдачи итоговой аттестации.



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет **здоровье** как "состояние полного физического, **психического** и социального благополучия, а не только отсутствие болезни".

Психическое здоровье — это важная часть общего здоровья человека, особенно в подростковом возрасте, когда происходят значительные изменения в психике и организме.

Психическое здоровье подростков включает в себя:

- эмоциональную устойчивость,
- способность справляться со стрессами
- адекватное восприятие себя и окружающих



Важно создать **условия** для формирования **здоровой психики подростков**, чтобы они могли стать уверенными и успешными **взрослыми**

Как поддержать психическое здоровье подростков?

- **Роль семьи:** Поддержка со стороны родителей, доверительные отношения, умение слушать и понимать подростка.
- **Психологическая помощь:** Обращение к специалистам
- **Умение справляться с стрессом:** Обучение подростков методам релаксации, внимательности, физической активности.
- **Развитие уверенности в себе:** Важно поддерживать подростков в их стремлениях, хвалить за достижения, а не только за успехи в учебе.



ПОДДЕРЖКА И ПОМОЩЬ ДЕТЯМ

Важно, чтобы родители и педагоги демонстрировали в этот период, прежде всего, стратегию поддержки
и помощи,

**не превращая для ребенка школьный
экзамен в главный жизненный.**

Именно такое поведение со стороны взрослых будет способствовать более успешному прохождению экзаменационных испытаний



Личное отношение к событию



Излишнее эмоциональное напряжение
оказывает отрицательное действие на процесс
и результат экзамена.

Причиной этого является, в первую очередь,
личное отношение к событию.

Возможность провала становится для ученика
показателем его жизненной несостоятельности, его
человеческой неполноценности. При таком восприятии
экзамен – уже не просто определенная проверка
знаний, а препятствие, которое может лишить человека
самоуважения и уважения в глазах окружающих.

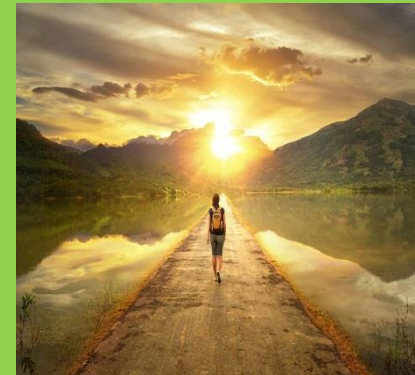
Детями это может восприниматься как
проверка на право чувствовать себя человеком.

Личное отношение к событию

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Взрослым в предэкзаменационный период не следует придавать этому событию слишком высокую важность в общении с выпускниками, чтобы не увеличивать их волнение.

Экзамены – лишь одно из жизненных испытаний, которое предстоит пройти.



Психологическая поддержка старшекласников родителями

Негативные или жесткие установки родителей на определенные результаты итоговых экзаменов могут сказаться на эмоциональном состоянии старшекласников.

Со стороны семьи необходимо, чтобы у ребенка сформировалась уверенность в том, что в случае неуспешной или недостаточно успешной сдачи экзаменов у него все равно есть выбор, есть другие варианты продолжить образование или по-другому организовать его жизнь. И во всех этих вариантах тоже есть сильные стороны.



Это создаст чувство безопасности для выпускника, следовательно, снизится уровень тревоги и активизируются необходимые ресурсы при сдаче экзаменов.

Психологическая поддержка старшекласников педагогами и родителями

- Необходимо заранее поставить перед каждым конкретным ребенком цель, которая будет ему по силам.
- Ребенок не должен бояться ошибок. Право на ошибку имеет каждый человек. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.



Психологическая поддержка старшекласcников педагогами и родителями

НАСТРОЙКА НА УСПЕХ!!!

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.



Психологическая поддержка старшекласcников педагогами и родителями

НАСТРОЙКА НА УСПЕХ

Готовясь к предстоящему экзамену, **нельзя думать о том, что будет неудача, провал, плохой вариант и т.п.** Если выпускник воспринимает ситуацию экзамена именно так, то, как правило, у него появляется **чувство страха, тревоги, паники.**

Мысли о возможном провале являются саморазрушающими.

Психологическая поддержка

ВАЖНО!!!

Понимание детьми механизма работы стресса и выработка навыков стрессоустойчивости:

- **Дыхательные техники** (Дыхание по квадрату)
- **Заземление** (упражнения «Лимон», «Муха», «54321» и др.)
- **Правильная формулировка мыслей:**
«Я сдам», «Я напишу», «Я вспомню», «Я решу»

Дыхание по квадрату



Психологическая поддержка

Упражнение "ЛИМОН"

Сядьте удобно. Положите руки на колени ладонями вверх.



Мысленно представьте, что у Вас **в правой руке лимон**. Начинайте медленно его **сжимать** до тех пор, пока не почувствуете, что **"выжали" весь сок**.

Отбросьте этот лимон!

Расслабьтесь.

Запомните свои ощущения.



Теперь представьте, что лимон находится в левой руке.

Повторите упражнение.

Расслабьтесь.



Затем представьте, что у Вас **лимон как в правой, так и в левой** руке.

Постарайтесь **одновременно двумя руками выдавить сок** из обоих лимонов.

Отбросьте оба лимона!

Расслабьтесь.

Постарайтесь **услышать тепло** в ваших **руках**.

Будьте в этом спокойном состоянии.



Психологическая поддержка

Упражнение "МУХА"

Сядьте удобно.
Можно положить руки на колени, опустить плечи и голову, глаза закрыть.

Мысленно представьте, что на Ваше лицо пытается сесть МУХА.

Она садиться то на **нос**, то на **губы**, то на **лоб**, то на **глаза**.

Ваша задача:

не открывая глаз, согнать назойливое насекомое



Психологическая поддержка старшекласников педагогами:

- у выпускников должна быть сформирована **уверенность, что каждому, кто учился в школе, по силам сдать экзамены.** Все задания составлены на основе школьной программы.
- **знакомство с процедурой экзамена;**
- сформированность **навыков вписывания ответов** в экзаменационные бланки;
- понимание **особенностей оценки отдельных заданий;**
- понимание и знание старшекласниками **своих прав и обязанностей на экзамене;**

Психологическая поддержка

Главное!

Педагогам и родителям самим
необходимо успокоиться, так как
напряжение обязательно
передастся учащимся.