

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

**Алексеенок 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

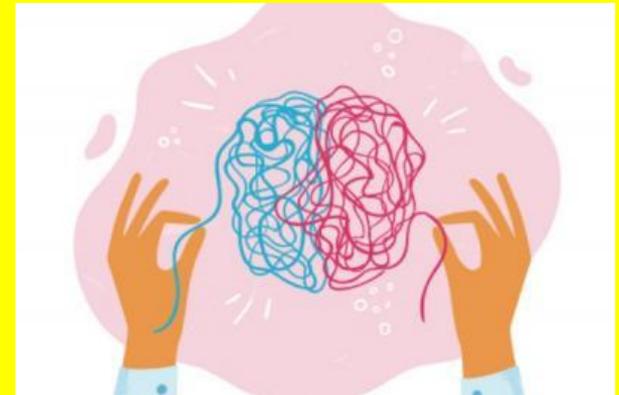


Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет **здоровье** как «состояние полного физического, **психического** и социального **благополучия**, а не только отсутствие болезни».

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 со 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 старшеклассников родителями

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

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 старшеклассников 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 старшекласников педагогами и родителями

НАСТРОЙКА НА УСПЕХ!!!

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



Психологическая поддержка старшекласников 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:** упражнение «Дыхание по квадрату»
- **Заземление:** упражнения «Лимон», «Муха», «54321» и другие
- **Правильная формулировка мыслей:** «Я сдам», «Я напишу», «Я вспомню», «Я решу»!

Упражнение «Дыхание по квадрату»



Психологическая поддержка

Упражнение "ЛИМОН"

Сядьте удобно. Положите руки на колени ладонями вверх.



Мысленно представьте, что у Вас **в правой руке лимон**. Начините 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 старшеклассников педагогами

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

Психологическая поддержка

Главное!

Педагогам и родителям самим

необходимо успокоиться,

**так как напряжение обязательно
передастся учащимся.**