«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ГИА»

«Обучение приёмам релаксации в процессе подготовки и сдачи ГИА»

Педагог-психолог Дорохина М.В.

Задачи психологического сопровождения учащихся в процессе подготовки и сдачи ГИА :

- сохранение психологического здоровья учащихся;
- обучение навыкам саморегуляции, контроля эмоционального состояния;
- снятия стресса у учащихся в экзаменационный период;
- повышение психологической компетентности учащихся;
- профилактика конфликтно-опасных ситуаций в экзаменационный период.

Экзамен как психологическая нагрузка

Экзамен - ситуация, требующая концентрации внимания и немедленного ответа, когда в организме человека срабатывает механизм «запускающий стресс».

Экзамен - двойная психологическая нагрузка связанная, как с периодом подготовки, так и непосредственно с моментом сдачи самого экзамена. Все это время психически и физически учащийся находится в состоянии стресса, который может привести к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения, что может отразится на результатах сдачи экзамена.

СТРЕСС

ИНФОРМАЦИОННЫЙ

Информационные перегрузки (низкий темп принятия решений при высокой ответственности за последствия решений)

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

- Текущие и будущие тревоги
- Страхи и фобии
- Боязнь неудачи

Кратная психологическая характеристика типов учащихся

Личностные трудности

Эти затруднения или трудности обусловлены особенностями личности учащихся и тем, как выпускники относятся к ситуации экзамена.

Прежде всего стрессовой является сама ситуация экзамена. На экзамене ученик должен за ограниченное количество времени продемонстрировать свои знания по определенному вопросу или справиться с предложенными заданиями, причем результаты этой деятельности будут оцениваться. На экзамене выпускник показывает, чего он на самом деле добился, каковы в действительности его знания.

Каждый учащийся по-разному относится к ситуации сдачи экзамена в силу своих личностных особенностей. Кто-то испытывает переживания и тревогу еще задолго до начала экзамена, у некоторых учащихся тревога проходит с момента начала экзамена, для кого-то данная ситуация не является стрессовой.

Тревога — это весьма энергоемкое занятие. Чем больше выпускник тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Поэтому преодоление личностных трудностей, прежде всего, должно быть направлено на снижение тревоги.

Таким образом, ситуация ЕГЭ является сложной практически для всех выпускников. Вместе с тем различные группы учащихся могут испытывать специфические трудности в зависимости от особенностей познавательной и эмоционально – волевой сферы.

Особенности психологической подготовки к ГИА " ГИПЕРАКТИВНЫХ" учащихся

1. **Ходьба на месте**

Это упражнение заставляет мозг переключаться в интегрированный режим работы. Выполняйте его когда вам становится трудно думать и действовать одновременно.

2. **Энергетическая зарядка**

Улучшает координацию движений в целом.

3. **Пейте воду**

Употребление достаточного количества воды в плане взаимодействия между мозгом и телом служит средством их сообщения, повышающим энергетический уровень и улучшающий мыслительные способности.

ГИПЕРАКТИВНЫЕ УЧАЩИЕСЯ
Краткая психологическая характеристика

Гиперактивные учащиеся обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие подростки склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гиперактивные учащиеся испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости.

Основные трудности

Процедура ЭКЗАМЕНА требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гиперактивных учащихся. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

Энергетическая гимнастика

- **Упражнение 1.** Круговые вращения ступнями ног (поочерёдно, сидя) по 4 раза в обе стороны.
- **Упражнение 2.** Вращательные движения кистями обеих рук вперёд и назад по 4 раза.
- **Упражнение 3.** Вращательные движения плечевыми суставами обеих рук вперёд и назад по 4 раза.
- **Упражнение 4.** Вращательные движения глазами по 4 раза вверх-вниз и также по и против часовой стрелки.
- **В завершении энергетической гимнастики** хорошо потираем руки, растираем стопы — стопа о стопу, растираем уши, запястья, пару массажных движений по голове.

Особенности психологической подготовки к ГИА "АСТЕНИЧНЫХ" учащихся

Упражнения :

1. **Пейте воду**

Употребление достаточного количества воды в плане взаимодействия между мозгом и телом служит средством их сообщения, повышающим энергетический уровень и улучшающий мыслительные способности.

2. **Энергетическое подключение**

• массируйте точки под ключицами

• массируйте точки над верхней и нижней губой.

3. **Ходьба на месте**

Это упражнение заставляет мозг переключаться в интегрированный режим работы. Выполняйте его когда вам становится трудно думать и действовать одновременно.

4. **Позитивные точки**

Для эмоциональной разрядки в условиях стресса воздействуйте на позитивные точки. Это улучшает кровообращение в области лба и способствует интеграции системы «мозг-тело».

Астеничные учащиеся

Основная характеристика астеничных подростков — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности. Очень не уверены в себе и подвержены мнительности. Мнительность делает астеника тревожным, рассеянным и беспокойным.

Основные трудности

ЭКЗАМЕН требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных учащихся очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Особенности психологической подготовки к ГИА "ЗАСТРЕВАЮЩИХ" учащихся

Застревающий тип склонен к длительным переживаниям. Застревающий склонен к недоверчивости. Ему сложно переключаться. Отсутствует гибкость, зато есть огромная способность к сопротивлению. Вообще ситуации неопределенности – сильнейший фактор стресса для застревающего.

Упражнение «Сова»

Основные трудности

Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для «застревающих» подростков.

Упражнение «Сова»

- Данное упражнение снимает напряжение в шее и способствует притоку крови к головному мозгу.
- За счёт обогащения мозга кислородом активизируется внимание, сосредоточение и мышление.

Особенности психологической подготовки к ГИА "НЕУВЕРЕННЫХ" учащихся

Упражнения

1. Крюк Кука

Данное упражнение позволяет привести в сбалансированное состояние все энергетические меридианы.

2. Поляризованное дыхание

Дыхательный цикл связан с доминированием того или иного полушария головного мозга. Данная техника помогает восстановить баланс системы «мозг-тело», способствует релаксации и прояснению сознания.

3. Снятие эмоционального стресса с помощью вращения глазами

Комбинация воздействия на позитивные точки и вращения глазами приводит к мгновенному улучшению эмоционального состояния, причем антистрессовый эффект оказывается на весь мозг.

НЕУВЕРЕННЫЕ УЧАЩИЕСЯ
Краткая психологическая характеристика

Проблема таких учащихся в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные подростки не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации в классе или дома они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям. Такие подростки списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные подростки часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности

Неуверенные учащиеся испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче Единого Государственного Экзамена подобные учащиеся испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных подростков крайне сложна.

Особенности психологической подготовки к ГИА "ОТЛИЧНИКОВ"

Упражнения:

1.Энергетическая зарядка

Способствует гибкости позвоночника расслабляет мышцы спины живота. Легко выполняется за рабочим столом.

2. Зевание

Зевота способствует детаксикации организма стимулирует работу слезных потоков расслабляет все тело от макушки до пяток.

ОТЛИЧНИКИ

Краткая психологическая характеристика

Подростки данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Учащиеся данной категории очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких учащихся характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

Основные трудности

- ЭКЗАМЕН для данной категории подростков — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Особенности психологической подготовки к ГИА "ТРЕВОЖНЫХ" учащихся

Упражнения:

1. Слух

Массируя уши вы стимулируете множество точек, что чрезвычайно благотворно сказывается на всем организме.

2. Пейте воду
3. Крюк Кука
4. Позитивные точки

ТРЕВОЖНЫЕ УЧАЩИЕСЯ

Краткая психологическая характеристика

Для тревожных подростков учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде.

Эти подростки часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли. Тревожные учащиеся при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных подростков, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ГИА для тревожного учащегося является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Крюк Кука

Упражнение состоит из двух частей

- Сначала положите левую лодыжку на правое колено.
- Затем обхватите левую лодыжку правой рукой. Левой рукой возьмитесь поперек за левую стопу. (Некоторым удобнее положить правую лодыжку на левое колено). Посидите так минуту, глубоко дыша, язык на нёбе, взгляд под закрытыми веками – вверх.
- Положение должно быть очень комфортным.
- Выполняя вторую часть упражнения, поставьте ноги параллельно. Соедините попарно кончики пальцев рук и расположите кисти перед грудью. Держите пальцы так, словно держите небольшой шар.
  Взгляд направлен вниз. Кончик языка между зубов. Продолжайте глубоко и спокойно дышать Время выполнения 1-2 минуты.

Как это упражнение помогает?

- в упражнении «крюки» замыкается цепь электрических процессов в теле, следовательно активизируется, концентрируется внимание и дезорганизованная энергия
- как только энергия начинает циркулировать через зоны, блокированные под влиянием сокращения мышц, мозг и тело избавляются от избыточного напряжения
- упражнение способствует свободному течению энергии по телу
- активизируются зрительные и двигательные зоны мозга
- балансируется работа двух полушарий мозга, электрическая энергия переносится из задних отделов мозга, отвечающих за выживание, в зоны среднего мозга. Вы готовы принять взвешенное решение
- снижается депрессия, боль, утомление и гиперактивность, ослабляется эмоциональный стресс.

УСПЕХОВ И УДАЧИ ВСЕМ!