**Методические рекомендации по профилактике экзаменационного стресса**

**у учащихся и педагогов.**

Экзамены для учащихся и и педагогов– это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен – новая форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в ВУЗ. Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности. Да, ЕГЭ проводится не первый год, многие педагоги нашей школы являются экспертами в своих предметах, и все же каждый год внедряются какие-то нововведения. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников и педагогов.. Очевидно, что в этой ситуации выпускник более, чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность учащегося в сдаче единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка

Экзаменационная (тестовая) тревожность Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него- тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги.

Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью. Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса: • нарушение ориентации, понижение точности движений; • снижение контрольных функций; • обострение оборонительных реакций; • понижение волевых функций. Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ЕГЭ.

Почему дети так волнуются?

• Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.

• Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.

• Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.

• Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.

• Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

**Какие факторы могут повлиять на создание атмосферы спокойной,**

**творческой активности учащихся?**

Состояние самой аудитории:

• Аудитория должна быть чистой, ухоженной, желательно с комнатной зеленью. Наличие

зеленого цвета помогает человеческому глазу отдохнуть и расслабиться. Кроме этого

зеленый в целом благотворно, успокаивающе влияет на психику человека.

Как создать позитивный психоэмоциональный настрой участников ЕГЭ

• Начало любого контакта, особенно с незнакомыми людьми, это, прежде всего улыбка,

доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.

• Словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в

себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, том больше вероятность сделать

ошибку.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ**

Классные руководители обязательно отслеживают детей «группы риска»: излишне тревожных, перфекционистов, неорганизованных, детей с серьезными пробелами в знаниях. Такая работа, безусловно, ведется, хочется отметить высокий уровень взаимодействия педагогов и классных руководителей с семьями обучающихся. Хотелось бы отметить важность этой работы, и сказать, что наши педагоги делают все, что в их силах.

ЕГЭ: ТРУДНОСТИ И СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.

**Тревожные дети.**

Краткая психологическая характеристика

Для тревожных детей 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 (контрольная

работа, диктанты и т.д.). Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети

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 дети 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 детей, потому что она по

природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка

является отсутствие эмоционального контакта с взрослым.

Стратегии поддержки

Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального

комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае 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.

Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную

роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так

хорошо справился с контрольной по физике».

**Неуверенные дети.**

Краткая психологическая характеристика

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение,

они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети 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 они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или

родителям (особенно при выполнении домашнего задания).

Такие дети 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 дети

часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу

подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку

им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное

решение. При сдаче Единого государственного экзамена подобные дети испытывают

дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет

самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей

крайне сложна.

Стратегии поддержки

Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия

другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо

воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом

переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться,

когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных

заданий?»)

**Перфекционисты и «отличники».**

Краткая психологическая характеристика

Дети 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. Перфекционисты 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 детей

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

ЕГЭ для данной категории детей — 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.

Стратегии поддержки

Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать

разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для

получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На

предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные

упражнения, где им потребуется выбирать задания, для выполнения и не нужно будет

делать все подряд

**Упражнения для снятия стресса**

**Упражнение №1-«Проблема»** — для снятия эмоционального психологического состояния следует выяснить проблему, которая повлияла на его появление. После устранения или притупления раздражителя необходимо выполнить действия, помогающие достичь внутреннего спокойствия: следует принять удобное положение, расслабиться и представить свою проблему со стороны. Эффективным способом в данной ситуации является сравнение наболевшей проблемы с более глобальными катастрофами мирового масштаба, что позволит ее минимизировать;

**Упражнение №2-«Внутренний огонек»** — необходимо 5 минут для снятия стресса данным способом. Для этого упражнения используется методика визуализации, направленная на представление светлого луча, появляющегося в верхней части головы и медленно движущегося сверху вниз, освещая лицо, руки, плечи приятным теплым сиянием. Представлять следует не только свет, но и его благотворное воздействие: исчезновение морщин, угасание напряжения, зарядка внутренней силой;

**Упражнение №3**

Очень хорошим упражнением является фокусировка внимания на дыхании. Концентрации внимания способствует счет: на счет «один» – вдох, на «два» – выдох. При этом дыхание должно быть расслабленным, не следует делать каких-либо усилий или произвольно менять ритм дыхания. Постепенно в процессе практики период концентрации внимания будет увеличиваться и посторонние мысли будут появляться все реже.

**Упражнение №4**

Шестигранный карандаш зажать между ладоней и с усилием катать. Способствует концентрации внимания.

Массаж подушечек пальцев острием карандаша или ручки.

**Упражнение №5.**

Массаж мочек ушей, «треугольника» под носом (так называемая точка реанимации).

**Упражнение №6**

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего,

кроме стены.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10

секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с

интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд.

Повторите упражнение быстрее.

Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

**Упражнение №7**

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот

комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для

окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры ног.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь пол

**Упражнение № 8«Шляпа»**

Представьте себе, что ваши тревожные мысли – это головной убор, который давит на голову, и мешает Вам правильно мыслить. Так избавьтесь от него! Сорвите его с головы, и бросьте на пол!