**ВЫСТУПЛЕНИЕ НА КРУГЛОМ СТОЛЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ГИА»**

***Артамонова Анна Анатольевна***

*Педагог – психолог, МБОУ «СШ №3» г. Десногорска*

Аннотация

Целью выступления является: ознакомить педагогов со спецификой работы педагога - психолога общеобразовательного учреждения по психологическому сопровождению обучающихся в процессе подготовки и сдачи ГИА.

План выступления:

1. Характеристика возрастных особенностей старшеклассников.

2. Что такое экзамен? Трудности.

3. Ассоциации: страх, стресс, тревога.

4. Направления работы по психологическому сопровождению.

Форма проведения: круглый стол.

1. **Характеристика возрастных особенностей старшеклассников.**

Разные исследователи называют возраст 15-17 лет ранним «юношеским», «старшим подростковым», «отроческим». Однако, не смотря на разницу в определениях, большинство ученых сходятся в том, что это период жизни человека, представляющий собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости, что предполагает, с одной стороны, завершение физического, в частности полового, созревания, а с другой - достижение социальной зрелости.

Вместе с тем, юноши и девушки начинают активно использовать свои интеллектуальные способности не только при решении учебных задач, но и в межличностных отношениях. Так в этом возрасте дети начинают подвергать сомнению ценности своей семьи, сравнивать их с другими. Главным социальными задачами этого возраста становятся выбор профессии и подготовка к созданию семьи.

Значимость юности как периода жизни человека определяет особенную важность успешного решения задач развития этого возраста:

• личностного развития и обретения чувства личностной идентичности;

• обретения половой идентичности - осознание и самоощущение себя как достойного представителя определенного пола;

• профессионального самоопределения - самостоятельное и независимое определение жизненных целей и выбор будущей профессии;

• развития готовности к жизненному самоопределению, базой для которого является достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности.

Формирование самосознания и кризис идентичности в юношестве

Главным личностным новообразованием юности является социально-психологическая готовность к жизненному самоопределению. «В основе готовности к самоопределению лежит формирование у старших школьников устойчивых, сознательно выработанных представлений о своих обязанностях и правах по отношению к обществу, другим людям, моральных принципов и убеждений, понимании долга, ответственности, умения анализировать собственный жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности и давать им оценку и пр.» . Именно развитие этих психологических качеств обеспечивает в дальнейшем сознательную, активную, творческую жизнь человека.

1. **Что такое экзамен? Трудности.**

Экзамен-испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека. Чтобы хорошо сдать экзамен необходимо укрепить уверенность в своих силах.

Трудности:

1. Процессуальные трудности. В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играют, во-первых, знания, или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать.

Тренировки по выполнению тестовых заданий помогут реально повысить тестовый балл. «Тяжело в учение – легко в бою…»

К этой же группе трудностей относят трудности, связанные с ролью взрослого. Здесь надо помнить, что если вы рассматриваете экзаменаторов как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет.

2. Вторая группа трудностей – когнитивные трудности, трудности связанные с запасом и особенностями использования, переработки имеющихся знаний, с уровнем развития психических процессов.

Прежде всего, значительную трудность может представлять сама работа с тестовыми заданиями. Тестирование предполагает формирование особых навыков: выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных; оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста.

 Успешность в выполнении заданий ГИА обеспечивают такие психологические функции как хорошая переключаемость и оперативная память.

3. Личностные трудности обусловлены особенностями восприятия ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

К личностным трудностям относят повышенный уровень тревоги перед экзаменом и на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности.

1. **Ассоциации: страх, стресс, тревога.**

Страх — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Стресс— неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. Деструктивный стресс – сильное внутреннее напряжение, часто протекающее хронически, подавление воли и сознания – носит название дистресс. Конструктивный стресс называется эустрессом, он мобилизирует человеческие ресурсы, «пробуждает» и адаптирует к новому опыту. Однако, подобно стихии огня, в малых дозах согревающей, но, будучи без контроля, способной испепелить всё в округе, стресс также должен присутствовать в жизни человека ограничено.  Эустресс – кратковременный стресс, оказывающий на психику и физиологию благотворное влияние. Человек испытывает прилив сил. Это могут быть физические силы, творческий подъём, вдохновение, концентрация внимания, собранность, чёткое понимание сути ситуации, желание действовать. Такие состояния обычно сопровождаются внутренней уверенностью: человек верит в свои силы, не сомневается в своих знаниях, из числа вариантов интуитивно выбирает наиболее оптимальный.

Эустресс – не всегда комфортное состояние, особенно для людей, ведущих преимущественно пассивный образ жизни. Но в таком состоянии комфорту всегда противопоставляется достижение цели – сдача экзамена, успешные переговоры, проведение важного мероприятия. И чувство дискомфорта уходит на задний план.

Тревога – это весьма энергоёмкое занятие. Чем больше мы тревожимся, тем меньше сил у нас остаётся на учебную деятельность.

Фактор тревожности в предэкзаменационный период выражается:

- в чувстве изоляции и разобщённости, что невозможно выразить словами;

- в паническом беспокойстве, которое не в силах преодолеть;

- в состоянии неуверенности в своих силах, нередко выражаемое жалобами на то, что нет «своих мыслей в голове»;

- в ощущении, что ничего нельзя успеть в оставшееся до экзамена время;

- в растерянности, из-за неумения отделить главное от второстепенного...

Кстати, отсутствие некоторого волнения на экзамене мешает плодотворной работе, выполнению заданий. Некоторая тревожность – это признак активации, готовности человека действовать. Она помогает мобилизовать силы и выполнить задание как можно лучше.

1. **Направления работы по психологическому сопровождению**
2. ***Диагностика (индивидуальная и групповая (скрининг)*.**

Диагностическая деятельность в рамках подготовки к ГИА осуществляется с целью раннего выявления нарушений в сфере интеллекта и личности.  Выявление нарушений в интеллектуально-личностной сфере задолго до экзамена помогает скорректировать его образовательный маршрут и определить оптимальные условия обучения.

1. ***Консультирование (индивидуальное и групповое).***

Задача консультативной работы психолога по психологической подготовке к ГИА включает следующие конкретные составляющие:

1) ориентация родителей, учителей и других лиц, участвующих в воспитании в возрастных и индивидуальных особенностях психического развития ребенка;

2) своевременное первичное выявление детей с различными трудностями обучения  и их психологическое сопровождение;

3) составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей и других лиц;

4) коррекционная работа индивидуально или (и) в специальных группах при консультации с детьми и родителями;

***3. Развивающая, коррекционная работа (индивидуальная и групповая).***

Исходя из результатов диагностики учащихся  школы, становится ясно, что развивающая работа должна вестись по трём основным направлениям:

1. Развитие познавательной сферы учащихся: внимания, памяти, мышления, воображения и т.д.;
2. Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки;
3. Развития произвольности, навыков  самоорганизации и самоконтроля;

Кроме этого, в систему  коррекционно-развивающей работы по психологической подготовке к ГИА включает следующие направления:

1. Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
2. Повышение сопротивляемости стрессу;
3. Актуализация внутренних ресурсов.

***4. Психологическое просвещение и образование:*** формирование психологической культуры. Считаю, что основным, наиболее важным направлением сопровождения является психологическое просвещение и профилактика.

Для учащихся выпускных классов проводятся занятия с элементами психологического тренинга.

Цель занятий: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи: обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; обучение приемам активного запоминания, настроить  своих мысли  на успех,  как  вести себя на экзамене.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

1. **Рекомендации родителям.**

1. Создайте в своём доме уютную тёплую рабочую атмосферу.

2. Составьте расписание рабочего времени своего ребёнка на период экзаменов.

*Для успешной подготовки и сдачи экзаменов нужен элементарный режим дня.*

***Разделите день на три части:***

*Готовьтесь к экзаменам 8 часов в день;*

*Развлечения, отдых и физический труд – 8 часов. В том числе: свежий воздух –2-4 часа в день. Идёт большой поток информации. Для её усвоения необходим кислородный обмен;*

*Сон – не менее 8 часов, хорошо, если взять в привычку поспать 0,5 - 1 час после обеда.*

3. Учтите в расписании 15-20 минутные перерывы после часа работы.

4. Соблюдайте режим питания в это ответственное время, не забывайте, что мозгу нужна витаминная помощь.

*Питание должно быть четырёх разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляйте в пищу молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Введите добавки: мёд, орехи.* *Исключите кофе.*

5. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребёнком.

6. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.

7. Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимо ежедневные прогулки на свежем воздухе.

8. Не позволяйте своему ребёнку впустую тратить время.

9. В день сдачи экзаменов не забудьте:
*- вовремя его разбудить;
- приготовить одежду для этого торжественного случая;
- положить необходимые учебные принадлежности;*

*-* ***Паспорт*** *ребенка, должен быть с ним на экзамене!!*

*- пожелать ему удачи и успехов!*

**Еще советы родителям**

* **Учитывая особенности вашего ребенка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к экзаменам.**

 *Распределение времени, практика, тренировки, схемы, планы.*

***Кто, как не вы, знаете своего ребенка лучше!?***

* **Помогите отрегулировать режим дня, режим сна, режим питания.**

 ***В экзаменационный период ребенку нужен хороший отдых: прогулки на свежем воздухе, чередование умственной деятельности с двигательной активностью (танцы, игры, катание на велосипеде) и полноценный сон.***

***Установлено, что одна бессонная ночь снижает интенсивность работы мозга на 9%.***

* **Чтобы снять тревожность ребенка перед экзаменом, не увлекайтесь успокоительными лекарственными средствами.**

 ***Лучше предложить ребенку зеленый чай с лимоном, немного шоколада и банан, в котором содержатся вещества, успокаивающие, действующие на организм.***

* **Детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства.**

 ***Поэтому постарайтесь строже контролировать не только слова, но и свои эмоциональные «всплески». Иногда разногласия в семье порождают стрессовое состояние ребенка. Постарайтесь быть терпеливыми друг к другу и сохранять мир и согласие в семье. Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребенку.***

 ***Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект. Недаром в народе говорят: «Любую беду – рукой разведу».***

**Самое главное**

**- это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

Литература:

1. Климов Е.А. «Психология профессионального самоопределения».

2. Леонтьев А.Н. «Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего».

3. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г. М. «Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп»

4. Чибисова М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ»