Психологическая подготовка выпускников и всех лиц, привлекаемых к проведению ГИА

Аннотация

Профилактика экзаменационного стресса является важной составляющей подготовки выпускников к сдаче ГИА.

Данная методическая разработка направлена на оказание психологической помощи учащимся 9-11-х классов в период подготовки к сдаче экзаменов.

В методической разработке «Психологическая подготовка обучающихся к ГИА» рассматриваются способы снятия эмоционального напряжения.

В результате проведения психологического занятия учащиеся осваивают простейшие релаксационные техники.

Введение

Подготовка к итоговой аттестации для выпускников школ ответственный и очень сложный этап в жизни. Повышенная тревожность сопровождает многих школьников на протяжении всей подготовки к сдаче экзаменов, поэтому, чтобы выпускник успешно справился со своим волнением и был готов к сдаче экзамена, необходима психологическая подготовка.

Психологическая готовность к экзаменам – это внутренний настрой на определенные действия, ориентированность на успех во время сдачи экзамена.

Целью подготовки школьника к сдаче ГИА является выработка качеств и умений, которые могут повысить эффективность подготовки к экзаменам, а также способствовать развитию памяти и концентрации внимания. Каждый выпускник должен научиться владеть своими эмоциями.

Основным направлением психологического сопровожденияпедагогом-психологом выпускника к сдаче ГИА является диагностическая, просветительская, психокоррекционная и развивающая работа.

В условиях психологической подготовки к сдаче экзаменов важно не только ознакомить учащихся с процедурой и спецификой ГИА, но и помочь школьнику в овладении со своими эмоциями, стрессом и тревожностью.

Данная методическая разработка актуальна, так как она направлена на изучение простейших релаксационных техник для снятия эмоционального напряжения во время подготовки к сдаче ГИА.

Цель методической разработки:

- формирование позитивных установок и уверенности в себе;
- повышение сопротивляемости к стрессу;
- освоение техник саморегуляции и самоконтроля

Аудитория, в которой будет проходить занятие, должна иметь место для работы учащихся над письменными заданиями, а также пространство для проведения подвижных упражнений. Желательно наличие компьютера или ноутбука с колонками или магнитофона с записью релаксационной музыки. У каждого участника тренинга должен быть на столе лист и цветные карандаши.

Данная методическая разработка направлена на оказание психологической помощи учащимся 9 - 11-х классов, которые показали высокий уровень тревожности в результате диагностики в период подготовки к сдаче экзаменов.

Основная часть

Психологическое занятие с элементами тренинга

Характеристика тренинга

Цель тренинга: профилактика экзаменационного стресса

Задачи тренинга:

- создать благоприятные условия для подготовки к экзаменам;
- формирование уверенности в себе;
-освоение простейших релаксационных техник для снятия эмоционального напряжения

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения

Ожидаемые результаты:

- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы

Ход занятия

Организационный момент:

Педагог-психолог: Добрый день, ребята. Совсем скоро вам сдавать экзамены, это нужный и ответственный этап в вашей жизни. Испытываете ли вы волнение и страх перед сдачей экзаменов?

На данном занятии вы должны научиться приемам мобилизации и концентрации, а также приобрести навыки, которые пригодятся вам при подготовке и сдаче экзаменов.

Экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил, умений, знаний и находчивости.

Разминка:

Упражнение «Необычное знакомство»

Стоя в круге, вам необходимо по очереди назвать выбранное себе имя и продемонстрировать какой-либо жест. Для того чтобы вы лучше запомнили друг друга, упражнение проводится по принципу «снежного кома». То есть первый участник называет свое имя, показывает жест; второй – вспоминает имя, жест первого, затем называет свое имя и показывает жест; третий – первого, второго, свое имя и жест и т.д. по числу участников.

Основная часть:

Упражнение «Ассоциации»

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена

Педагог-психолог: Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Постарайтесь не задумываться, говорите первое, что приходит в голову.

Итак, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен»? (учащиеся отвечают)

Педагог-психолог: Как отметили многие из вас, экзамены – это стресс. Ситуация экзамена пугает и заставляет задумываться о результате, от которого зависит будущее. Ставки слишком высоки, именно поэтому нас начинают одолевать страх неудачи, неуверенность, тревоги и стресс. В итоге у человека формируется негативная установка, мешающая при сдаче экзаменов. Очень важно уметь распознать негативные установки.

Упражнение «Две стороны медали»

Инструкция: «Разделите лист на две части: левая "-", правая "+". В левой части листа напишите все плохое, связанное со сдачей экзаменов, а в правой – все хорошее.

Объединитесь в группы по три человека и, сравнив ответы, оставьте только совпадения»

Ответы зачитываются представителями групп.

Педагог-психолог: Для успешной сдачи экзаменов вы должны научиться самообладанию. Негативные эмоции могут помешать вам, приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно себе помочь в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Разрядите свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют;
- Если ты один, можешь поколотить подушку – это поможет расслабиться, так как при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч и пальцах;
- Производи любые звуки – напряжение может быть «заперто» в горле;
- Потанцуй под любимую музыку или громко спой любимую песню;
- Погуляй в тихом месте на природе

Какие вы знаете способы снятия напряжения? (ответы учащихся)

Простой, но достаточно эффективный способ – самовнушение.

Самовнушение – это внушение себе определенных мыслей, связанных с ним состояний. Чтобы самовнушение было эффективным нужно использовать позитивные утверждения — это убеждающие высказывания, содержащие вербальную формулу, при многократном повторении закрепляющую в подсознании человека установку на положительные перемены в его жизни. Это положительный аутотренинг, направленный на то, чтобы почувствовать себя здоровым, успешным, свободным и т.д.

Если исходить из того, что все что нам дано, дано во благо, значит во всем необходимо находить положительную сторону.

Для правильного составления позитивных утверждений обязательно учитывайте следующие условия:

1.Позитивное утверждение должно обозначать свершившийся факт. Не используйте в ваших утверждениях слова «хочу», «буду» и т.п.

Например, нужно говорить – не «Я буду здоровой», а «Я здорова».

2.Направленность утверждений должна быть на самого себя.

3.Исключайте частицу «не». Например, выражение «Я не толстая», следует заменить на такое:

«У меня стройная и красивая фигура».

Давайте с вами потренируемся. Предлагаю по очереди произнести вслух любое позитивное утверждение, касающееся вас (психолог помогает).

В конце упражнения раздаются памятки с примерами позитивных утверждений.

Позитивные утверждения:

- Моя учеба доставляет мне радость.
- Мне легко учиться.
- Я справлюсь с учебой, все получится хорошо.
- Я внимателен, мысли сосредоточены

Позитивные утверждения "чистят" мышление, подготавливают нас к удивительным переменам в ближайшем будущем и притягивают их в нашу судьбу, как только мы к этому готовы. Стоит изменить свое мышление и жизнь соответствующим образом отвечает на эти изменения.

Педагог-психолог: Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

Инструкция: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя»

Теперь мы попробуем расслабиться с помощью дыхательных упражнений. Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека.

Инструкция: «Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4»

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

Можно освоить и технику длительного расслабления, например, в конце подготовки к экзаменам. Чтобы снять напряжение за несколько дней или усталость от насыщенного дня, воспользуйтесь упражнением «Ресурсные образы» (под музыкальное сопровождение)

Инструкция: «Закройте глаза. Вспомните или придумайте место, где вы бы чувствовали себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте.

Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы и шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях. На счет три откройте глаза: раз, два, три – открываем.

Рефлексия:

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

Заключение:

Педагог-психолог: в заключение нашего занятия я предлагаю вам написать на альбомных листах слово «ЭКЗАМЕН» и передать по кругу.

Каждый участник пишет пожелания, слова одобрения и поддержки.

Педагог-психолог: Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаю вам успеха!

Заключение

Современные исследователи считают, что развитие болезней на 90% связано со стрессом. Физиологи отмечают, что во время экзаменов 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, организм подвержен заболеваниям. Повышенная тревожность является негативным фактором для организма подростков, именно поэтому психологическая подготовка выпускников к ГИА является важной составляющей подготовки к экзаменам.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает и ведет себя в ней каждый по-разному.

Данная методическая разработка содержит не только теоретические сведения и рекомендации, но и направлена на освоение практических приемов саморегуляции, стрессоустойчивости и работоспособности. Овладение навыками и приемами, описанными в разработке, может быть полезно не только при подготовке к экзаменам, но и в повседневной жизни.

Список литературы

1. www.ege.edu.ru
2. www.psihologu.info
3. www.vashpsixolog.ru
4. Гусарова Т.С., Занятие с элементами тренинга для учащихся 11-го класса «Психологическая подготовка к ЕГЭ» {Электронный ресурс}/ Т.С.Гусарова // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа: htpp://festival.1september.ru/articles/570242. –(Дата обращения: 04.02.2017 год)
5. Жидкова В.К., Мини-тренинг на снятие напряжения и беспокойства у учащихся перед экзаменами. {Электронный ресурс}/ В.К.Жидкова// Социальная сеть работников образования «Наша сеть». – Режим доступа: htpp://nsportal.ru/zhidkova-valeriya-konstantinovna. – (Дата обращения: 08.02.2017 год)
6. Савченко М.Ю. «Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам» //Школьный психолог. -2005. - № 2 – с.50-56
7. Савченко М.Ю. «Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам» //Школьный психолог. -2005. - № 3 – с.42-47
8. Чернышова Ю. Как подготовиться к экзамену и сохранить здоровье // Школьный психолог. -2002. - № 19 – с.60-65
9. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2004. – 184 с.
10. Шевцов С.А. Горе от ума // Школьный психолог. -2006. - № 8 – с.32-35