

Содержание

- I. Психологическое сопровождение в процессе подготовки и сдачи экзаменов.**
- II. Профилактика школьного стресса у обучающихся.**
- III. Способы регуляции психического напряжения в условиях образовательной организации.**
- IV. Правила самоорганизации внимания при подготовке к экзаменам.**

Сопровождение

- Под сопровождением понимается метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора.
- Для осуществления права свободного выбора различных альтернатив развития необходимо научить человека выбирать, помочь ему разобраться в сути проблемной ситуации, выработать план решения и сделать первые шаги.

Сопровождение

- **Сопровождение - это система профессиональной деятельности психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешной сдачи и подготовки к экзаменам, психологической помощи учащимся в ситуациях школьного взаимодействия.**

Цель психологического сопровождения в процессе подготовки и сдачи экзаменов

**Оказание психологической
помощи учащимся 9, 11 классов в
процессе подготовки и сдачи
экзаменов, по направлениям:**

- Подготовка к экзамену,
изучение учебного материала
перед экзаменом**
- Поведение накануне экзамена**
- Поведение во время экзамена**
- Поведение после экзамена**

Задачи психологического сопровождения в процессе подготовки и сдачи экзаменов

- 1) Ознакомление учащихся с психотехническими навыками, повышающими эффективность подготовки к экзаменам.**
- 2) Развитие навыков мыслительной деятельности.**
- 3) Обучение умению более успешно вести себя во время экзамена, умению мобилизовать себя в решающей ситуации.**
- 4) Формирование навыков**

- **Выпускники, не овладевшие навыками синтеза и анализа, абстрагирования и обобщения, внутри - и межпредметного переноса знаний и умений, показывают довольно низкие результаты на итоговой аттестации.**

- **В 1956 году группой американских педагогов и психологов под руководством Б.Блума была предложена и описана ещё одна классификация навыков мышления. Американский учёный выделяет 6 уровней развития познавательных способностей: знание, понимание, применение, анализ, синтез, оценка.**

Каким образом происходит интеллектуальное воспитание учащихся и

связь его с УУД?

- Интеллектуальное воспитание - такая форма организации образовательного процесса, которая обеспечивает повышение продуктивности интеллектуальной деятельности каждого ученика и рост индивидуального своеобразия склада его ума.

Интеллектуальная компетентность

- **Интеллектуальная компетентность – свойство человека, в котором можно выделить следующие компоненты:**
 - **организация знаний**
 - **умственные процессы**
 - **способности**
 - **качества личности**
 - **внутренняя мотивация**
 - **опыт или осознание**
 - **«неявные знания»**

генетические факторы

Культура здоровья

- Система знаний, ценностно-смысловых установок, эмоционально-волевой опыт и практическая деятельность личности, которая направлена на самопознание, саморазвитие и самосовершенствование индивидуального здоровья, необходимого для качественной жизни, продуктивного долголетия человека,

С учетом структуры педагогической направленности, предложенной Л.М Митиной (2005), здоровьесозидающая направленность рассматривается как направленность педагога на:

а) собственное здоровье, связанное с потребностью в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании индивидуального здоровья в качестве условия эффективной

С учетом структуры педагогической направленности, предложенной Л.М Митиной (2005), здоровьесозидающая направленность рассматривается как направленность педагога на:

в) заботу о здоровье подрастающего поколения, которая включает использование педагогом принципов, способов и средств, позволяющих сохранять и развивать здоровье детей и

С учетом структуры педагогической направленности, предложенной Л.М Митиной (2005), здоровьесозидающая направленность рассматривается как направленность педагога на:

**с) творческое дополнение
содержания учебного
предмета
валеологическими
ценностями, смыслами,
знаниями, умениями,
навыками с целью
формирования культуры**

Культура здоровья

Выступая в качестве субъекта здоровьесозидающей деятельности (ЗСД), педагог обязан представлять здоровьесохраняющие образцы и нормы поведения, давать конкретные рекомендации по сбережению здоровья, и, таким образом, направлять здоровьесориентированное

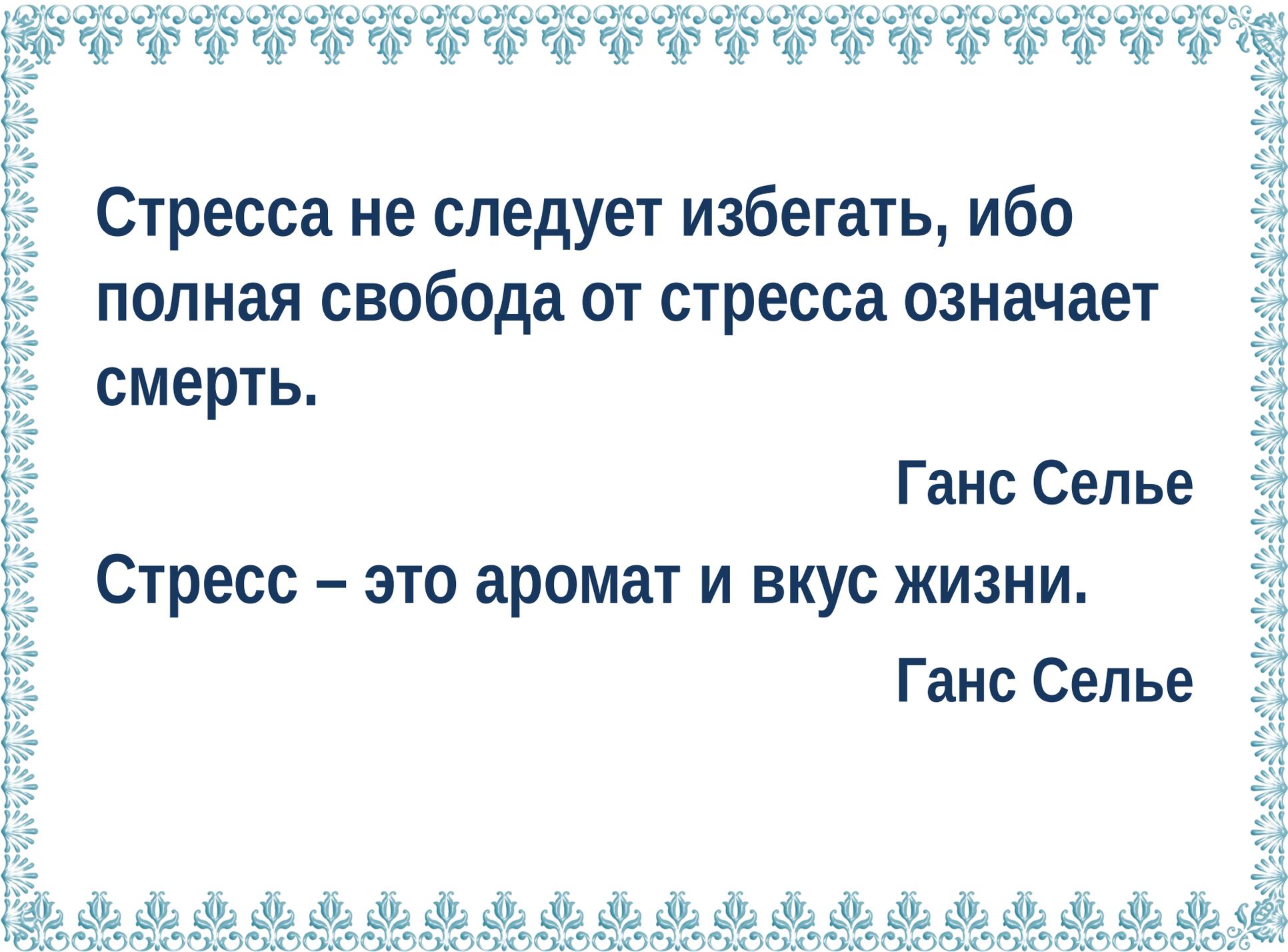
Рецепт

*Если вы нервничаете,
возьмите себя в руки...*



Понятие жизнестойкости (hardiness)

- В последние десятилетия получило распространение понятие жизнестойкости (hardiness), которое ввели в научный тезаурус С. Кобейса и С. Мадди (1984).
- **Жизнестойкость** – «...личностная характеристика, которая является общей мерой психического здоровья человека и отражает три жизненные установки: вовлечённость, уверенность в возможности контроля над её событиями, а также готовность к риску»
 - жизнестойкость – это способность человека успешно справляться со стрессовой ситуацией не разрушая себя и не снижая продуктивности в деятельности.
 - Для людей имеющих стрессогенные профессии, в частности педагогов, желательно обладать стрессоустойчивостью и жизнестойкостью, чтобы противостоять неблагоприятным факторам.



**Стресса не следует избегать, ибо
полная свобода от стресса означает
смерть.**

Ганс Селье

Стресс – это аромат и вкус жизни.

Ганс Селье

Ключевые понятия (Стресс)

•



напряжение,
реакция
на любое
сильное

•

инстинктивный ответ
включение ему

ФАКТОРЫ СТРЕССА

В школе подросток сталкивается с различными проблемами, неблагоприятное воздействие которых на его здоровье приводит к возникновению стрессовых состояний:

- **Негативное отношение со стороны одноклассников**
- **Боязнь неправильно ответить на уроке и получить низкую оценку**
- **Отсутствие взаимопонимания с учителем**
- **Предстоящая контрольная работа**

Из школы ребенок возвращается домой, где его ждут другие проблемы:

- **Семейные конфликты**
- **Недостаток любви, а иногда и родительская жестокость**

В школе

- **Негативное влияние различных стрессовых ситуаций сказывается на успеваемости ученика, его поведении, отношениях со сверстниками и педагогами, т.е. влечет за собой возникновение всех новых стрессовых ситуаций.**
- **Каждый учитель требует от учащихся овладения материалом по своему предмету на достаточно высоком уровне, что, с одной стороны, естественно и принято. Но, с другой стороны, стремление школьника демонстрировать блестящие результаты по всем дисциплинам иногда, к сожалению, не обходится без ущерба для здоровья.**

Симптомы стресса

- **Физиологические** - расстройства сна, общая утомляемость, психосоматические заболевания
- **Эмоциональные** - раздражительность, тревожность, различные страхи, низкий эмоциональный фон и др.
- **Познавательные** - нарушение концентрации внимания, снижение интеллектуальных способностей.
- **Поведенческие** - отсутствие последовательности в действиях, неспособность

Рекомендация для педагогов

- **Заметив у подростка один из перечисленных признаков, классный руководитель не может быть полностью уверен в стрессовом воздействии, необходимо более подробное изучение и наблюдение за школьником.**
- **Вместе с тем сочетание нескольких симптомов указывает на возможное стрессовое состояние, в котором находится подросток. В этом случае помочь ему можно, объединив усилия семьи, школьного психолога, классного руководителя, социального педагога, учителей-предметников.**

Наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи экзамена:

1.	Я хорошо представляю, как проходит процедура ЕГЭ (ОГЭ)	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
2.	Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ (ОГЭ)	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3.	Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4.	Считаю, что результаты ЕГЭ (ОГЭ) важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
5.	Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
6.	Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
7.	Думаю, что у ЕГЭ (ОГЭ) есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
8.	Считаю, что могу сдать ЕГЭ (ОГЭ) на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9.	Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
1	Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ (ОГЭ)	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
1	Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
1	Я достаточно много знаю про ЕГЭ (ОГЭ)	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

- **Поскольку стрессовые ситуации сопровождают человека всю жизнь, очень важно научить ребенка преодолевать их, а не избегать.**
- **Для этого следует организовать серьезную проф работу.**



Профилактика школьного стресса у подростков

- Известно, что существует период особой психологической уязвимости, в частности, период полового созревания, когда гормональное изменение делает подростков раздражительными и агрессивными.**
- Для подросткового возраста характерны также психосоциальные конфликты в школе, родительском доме, компаниях сверстников, знакомых и конфликты личностные, когда школьник, раскрывая и исследуя свое «Я», познает собственную уникальность.**

Стрессоустойчивость человека

- Стрессоустойчивость человека - умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.
- Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Три основных вида копинг-стратегий

I. Поведенческая, направленность на оценку, когда мы отстраняемся от проблемы или изменяем свое мнение о ней.

II. Направленность на проблему, т.е. когда человек выясняет причины проблемы и усваивает способы её решения.

III. Эмоциональная стратегия, которая предполагает работу с негативными эмоциями вызванными стрессом, например, сдерживание или отвлечение, с помощью релаксации и других приемов.

Три базовых стратегиях управления стрессом:

- фу-у-у-х,
наконец-то
всё
наладилось... - Ты
исправила
ситуацию?..
.. - Нет,
просто
плюнула



енных адаптивных

Управление эмоциями

- Развитой личности уметь управлять эмоциями полезно, а способность к управлению эмоциями – дело воспитания.
 - Именно воспитанный человек отличается от невоспитанного в первую очередь тем, что он умеет управлять своими эмоциями даже там, где это трудно и не хочется.
- Развитая личность контролирует свои эмоции, умеет управлять **своими**

Умения, без которых управление эмоциями невозможно или затруднительно:

- **Способность управлять своим вниманием.**
 - В частности, привлекать свое внимание к тому, что нужно, и отвлекать себя от ненужного.
- **Развитость мимики, тренированность мимики и жестов, использование богатого набора тембров голоса.**
- **Развитость воображения.**
 - Умение верить тому, что только что придумал, умение действовать «как если бы», погружать себя «в

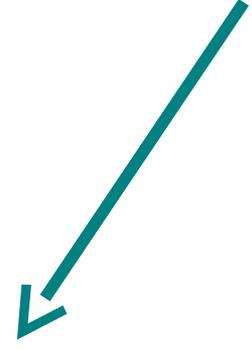
Саморегулирование

- **Саморегулирование - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью:**
 - **силы слов (аффирмация),**
 - **мысленных образов (визуализация),**
 - **управления мышечным тонусом и дыханием.**

БУДДИСТСКОЕ ПРАВИЛО ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

У вас есть проблема?

→ НЕТ



ТОГДА НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ!!!

→ НЕТ



ДА



Можете ли вы её решить?

→ ДА

ДА

Три эффекта от использования приёмов саморегуляции

• Результатом использования приёмов саморегуляции будет достижение человеком трёх основных эффектов:

☺ эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности)

☺ эффект восстановления (ослабление проявлений утомления)

☺ эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности)

– это позволит педагогу продуктивно взаимодействовать с людьми, включёнными в различные уровневые и территориальные пространства.

Критерии эмоциональной зрелости

- Способность конструктивно взаимодействовать с окружающей действительностью (смотреть в лицо реальности, признавать проблемы, а не убегать от них, искать пути решения или совладания с ситуацией)
- Способность адаптироваться к изменениям (спокойное отношение к тому, что изменения могут нарушить рутину, изменить ожидания; способность дать себе время на то, чтобы принять новое)
- Умение справляться с психологическим напряжением и тревогой и проводить профилактику психосоматических реакций (способность находить конструктивные способы совладания со стрессом, владение навыками релаксации, достижение внутренней гармонии)

Критерии эмоциональной зрелости

(Вильям Меннингер)

- Способность испытывать большее удовлетворение от того, что отдаешь, чем получаешь
- Умение понимать людей и находить с ними общий язык, сотрудничать и приходить к взаимному согласию, помогать друг другу (ключевые признаки здоровых отношений – это любовь и взаимоуважение)
- Способность творчески направлять импульсивную враждебную энергию в конструктивное русло
- Способность любить.
 - <http://www.po-znanie.ru/psy-zrelost>

Рекомендации для снятия напряжения и усталости

- **Наиболее эффективными естественными средствами являются:**
 - **длительный сон**
 - **приятная еда**
 - **общение с природой и животными**
 - **водные процедуры**
 - **массаж**
 - **движение, танцы**
 - **музыка и т.п.**
- **однако, подобные средства сложно или невозможно использовать непосредственно в процессе работы при возникновении перенапряжения или утомления.**

ПАП, ЧТО ТЫ
ДЕЛАЕШЬ?

СМОТРЮ КАК
ТЫ СПИШЬ

КОГДА НЕ
ДЕШЬ
ВЗГЛЯДОМ
НА МЕНЯ
ДЛЯ
ТОГО, СЫНОК

В



Методы саморегуляции в условиях стресса

КАК УСПОКОИТЬ НЕРВЫ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

- Старайтесь готовиться к экзаменам заранее, чем раньше начнется подготовка, тем меньше вероятность, что позже придется решать вопрос о том, как успокоить нервы перед экзаменом.
- Уделяй занятиям по два часа каждый день.
- При подготовке к экзамену не зубривайте материала.
- Старайтесь понять, о чем идет речь, если что-то непонятно подойдите к преподавателю или родителям.

Методы саморегуляции в условиях стресса

- Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно. Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, “жареный петух клюнет”, а заранее, пока для этого нет необходимости.**

Упражнения

- Сидите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен) , а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.
- Внимательно следите за дыханием, дышите через нос. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1 - 2 минут (как бы “установившись” в одну точку) . Постарайтесь не думать ни о чем другом.
- Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза.

Упражнения

- **Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание - грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза.**
- **Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире - как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза.**

Ритмичное четырехфазное

дыхание

- Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.
- Первая фаза (4-6 секунд).
 - Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).
- Вторая фаза (2-3 секунды).
 - Задержка дыхания.
- Третья фаза (4-6 секунд).
 - Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).
- Четвертая фаза (2-3 секунды).

Аутогенная тренировка

- (3-5 минут)
- Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.
- Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».
- Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».
- Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».
- Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Правила самоорганизации

внимания при подготовке к экзаменам



Правила самоорганизации внимания при подготовке к экзаменам

- 1. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас.**
- 2. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место.**
- 3. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ - предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы.**
- 4. Устойчивость внимания во многом**

Правила самоорганизации внимания при подготовке к экзаменам

5. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.

6. Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, т.к. это предупреждает

Правила самоорганизации внимания при подготовке к экзаменам

7. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время “отключились”, заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение.

Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

8. Перед занятием проветрите

Рациональные приемы запоминания

- ***Малая мнемотехника.***

1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;

2) «не в один присест» здесь большую роль играет повторение (через 2-3 дня);

3) чередовать восприятие и воспроизведение;

4) сенсорная (чувственная) опора - вспомогательные приемы:

- узелки на память,
- подчеркивание,
- ассоциировать с предметами.

Малая мнемотехника

5) обусловливание, может быть:

- ситуативное (учите в одной и той же обстановке),**
- ритмическое (учите в одном и том же темпе),**
- эмоциональное (музыка).**

6) важен эмоциональный настрой на работу (продуктивность памяти возрастает);

7) вербализация образов (проговаривание, сравнение).

Большая мнемотехника

- 1) версификация (запоминание в стихах)**
- 2) криптографирование
(перекодирование)**
- 3) выделение логических структур
(что главное, в чем суть)**
- 4) отделение знания от незнания**
- 5) эстетическое (красивое)
запоминается лучше**
- 6) дидактический прием (изучили
раздел, придумали задачу).**

Возможные темы классных бесед направленных на формирование у подростков стрессоустойчивости

- **Что я знаю о стрессе.**
- **Сила воли: как ее воспитать.**
- **Как я преодолеваю трудности.**
- **Я учусь планировать.**
- **Что для меня значит общение.**
- **Что хорошо и что плохо влияет на мое здоровье.**
- **Как я контролирую свои эмоции.**
- **Как правильно реагировать на критику.**
- **Что такое конфликт.**



Литература

1. “Как преодолеть стресс” Э. М. Рутман. С. - Петербург 1998г.
2. “Мозг. Обучение. Здоровье” В. С. Ротенберг, С. М. Бондаренко. Москва 1989г. - “Просвещение”.
3. “Практическая психология образования” Под ред. И. В. Дубровиной. Москва 1998г. - “Сфера”.
4. “Психология подростка” Под ред. А. А. Реана. Москва 2003г. - “Олма-пресс”
5. “Психологическая подготовка к экзаменам, выступлениям, ответам на уроках” О. И. Тушканова. Волгоград 1999г. - “Центр психологии и педагогики”.
6. “Развитие интеллектуальных способностей школьника” Л. Ф. Тихомирова. Ярославль

Литература

- **“Энциклопедия экстремальных ситуаций”**
А Л. Гостюшин 1995г. - “Зеркало”
- **М.М. Безруких ЕГЭ без стресса /«Здоровье школьника» № 5, 2016** <http://www.zapartoi.ru/ege-podgotovka.html>
- **Как не позволить экзаменам лишить покоя всю семью** (Советы от медицинского психолога)
[https://
newtonew.com/school/ege-psychological-survival](https://newtonew.com/school/ege-psychological-survival)
- **7 способов снять стресс после ЕГЭ**
<http://www.7mednews.ru/health/2902-7-sposobov-snyat-stress-posle-ege.html>

Литература

- **Здоровые дети, счастливые дети, Москва 2014 Е.С. Акарачкова, С.В. Вершинина, О.В. Котова, И.В. Рябоконь ГБОУ ВПО Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова, Российская Федерация**
- **www.psychologos.ru/articles/view/что_pomogaet_snyat_stress_i_napryazhenie_rebenka_i_roditelya**
- **http://www.psychologos.ru/articles/view/что_pomogaet_snyat_stress_i_napryaz**

Литература

@ <https://www.b17.ru/article/5973/>

@ Хитрова С.Н. УПРАЖНЕНИЯ
«ГИМНАСТИКИ МОЗГА»
http://www.psychologia.edu.ru/article.php?id_catalog=36&id_position=268

@ Гимнастика мозга - станьте
успешным в любом возрасте!
[https://
www.youtube.com/watch?v=9N_УМ
lуcr1w](https://www.youtube.com/watch?v=9N_УМlуcr1w)