

Рекомендации педагогу по общению с подростками:

- Уметь выслушивать подростка.
- Незаметно вторгаться в круг его неформальных отношений.
- Обеспечить возможность занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей).
- Проявлять и подтверждать свое доверие к подростку, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.
- Дать возможность самому подростку шефствовать над младшими с такой же судьбой.
- Знать состояние здоровья ребенка, замечать признаки утомляемости.
- На проступок надо реагировать мерой наказания, но наказание должно завершать конфликт, а не создавать его.
- Общение с подростком должно носить успокаивающий характер.
- Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.
- Формировать нормативность поведения через пример отношения родителей к подростку и друг к другу.
- Построение учебной деятельности на уроках должно отражать учет индивидуальных отличий, что поможет снизить напряженность учащихся, испытывающих неудовлетворенность по поводу учебных затруднений.
- Учебная деятельность должна способствовать развитию умений думать абстрактно и гипотетически, должна соответствовать постоянно меняющимся потребностям подростков.
- Во взаимодействии необходимо избегать чрезмерного физического и психологического давления на подростков.
- Способствовать пониманию и принятию подростками физических изменений.
- В повседневной жизни пропагандировать ценность физического здоровья, занятий спорта, правильного питания, необходимости соблюдения личной гигиены.

Подросток и его конфликты

Подростковый период - это обострение кризиса отношений взрослых и детей, который проявляется, учитывая социальную ситуацию развития, на таких полях взаимодействия, как "подросток - подросток" и "подросток - взрослый". В роли взрослых выступают учителя и родители, с которыми чаще всего возникают конфликты. Таким образом, конфликтное взаимодействие происходит в трех взаимосвязанных системах: "подросток - родители", "подросток - учителя" и "подросток - подросток".

Общение подростков со сверстниками - особая сфера их жизни. Иногда оно становится настолько интересным, что отодвигает на задний план обучение, уменьшает привлекательность общения с близкими, хотя психологические механизмы такого влияния часто бывают непонятны учителям и родителям. Конфликтные отношения подростков между собой основываются на борьбе за лидерство. Основными факторами конфликтного поведения выступают уровень притязаний, самооценка и статус.

Отношения подростков и педагогов сопровождаются конфликтами деятельности, отношений и поведения. Педагогические конфликты имеют особенности, связанные со спецификой учебной деятельности, отличиями в статусе и возрасте сторон. Конструктивное поведение учителя в конфликте предусматривают верное определение своей позиции, опору на отношения с родителями, использование влияния класса и педагогического коллектива, уважение к личности подростка, использование рекомендаций по оптимизации взаимодействия с учеником.

Конфликты подростков и родителей обусловлены недостатками в воспитании, индивидуально-психологическими изменениями в психическом развитии подростков и индивидуальными особенностями самих взрослых. Конфликтное поведение подростков

возникает тогда, когда не учитываются индивидуальные особенности, возрастные изменения в психике, когда не меняются форма и содержание общения взрослых. Неконфликтным отношениям взрослых и подростков благоприятствует повышение педагогической культуры родителей, организация семьи на коллективной основе, подкрепление вербальных требований интересом родителей к внутреннему миру их детей.

В качестве еще одной основы конфликтности выступает неадекватность сформировавшихся представлений о других, завышенная самооценка, которая не отвечает реальным возможностям человека, тенденция к самоутверждению за счет других.

Конфликтность предусматривает определенный уровень психической напряженности. Он может быть разным для разных людей, что связано с уровнем психологической устойчивости человека.

Компоненты конфликтности имеют следующий вид:

- эмоциональный компонент (состояние личности в ситуации межличностного взаимодействия, неумение управлять своим эмоциональным состоянием в предконфликтных и конфликтных ситуациях);
- волевой компонент (неспособность личности к сознательной мобилизации сил и самоконтролю);
- познавательный компонент (включает уровень восприятия провокационных действий оппонента, субъективность, неумение анализировать и прогнозировать ситуацию);
- мотивационный компонент (отражает состояние внутренних побуждающих сил, которые не благоприятствуют адекватному поведению в конфликте и решению проблемы);
- психомоторный компонент (неумение владеть своим телом, управлять жестикомикой и мимикой).

Знание факторов подростковой конфликтности необходимо для развития у подростков навыков адекватной самооценки, формирования умений анализировать ситуацию межличностного взаимодействия; для коррекции собственного поведения в отношениях с людьми и, таким образом, для преобразования конфликтности в конфликтоустойчивость с помощью активных методов обучения.

Памятка подростку «Если ты попал в трудную ситуацию»

Совет№1. Если ты попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет №2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.

Совет №3. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.

Совет№4. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь - это еще одна проблема для тебя.

Совет№5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не может тебе помочь, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

Совет№6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.

Совет№7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

Совет №8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное - ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками! А ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!

Где и какая помощь будет оказана тебе:

Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлечь внимание общественности, правоохранительных органов, окажут психологическую помощь.

- **ГКУ СО "Волгоградский областной центр психолого-педагогической помощи населению"**

<http://www.telefondoveria.ru/>

Для Вас и вашей семьи работают специалисты Центра:

- психологи
- специалисты по социальной работе
- социальные педагоги

Телефон доверия 8-800-2000-122

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Звонок бесплатный с любого телефона (твои имя и фамилия остаются неизвестными для консультанта):

- консультант выслушает без осуждения и поддержит;
- поможет тебе разобраться в своих чувствах и поступках;
- поможет тебе найти свой выход из ситуации.

Как определиться с выбором профессионального пути?

Для планирования своего профессионального пути часто используется схема профессионального планирования, разработанная Е.А. Климовым:

Схема личного профессионального плана

1. Главная цель – какую профессию выбираю

Чем буду заниматься, какой трудовой вклад внесу в общее дело, каким буду, где буду, на кого буду равняться, кем я буду, чего достигну.

2. Ближайшие задачи и более отдаленные цели

Первая проба сил, работа, чему и где учиться, перспективы повышения мастерства, профессионального роста

3. Пути и средства достижения ближайших целей

Изучение справочной литературы, беседы со специалистами, самообразование, поступление в определенное учебное заведение (ПТУ, колледж, ВУЗ курсы)

4. Внешние препятствия на пути достижения цели

Трудности, возможные препятствия, возможные противодействия тех или иных людей

5. Свои возможности для достижения цели

Состояние здоровья, способности к обучению, настойчивость, терпение, склонности к практической и теоретической работе, другие личные качества, необходимые для учебы и работы по данной специальности, работа по самовоспитанию

6. Запасные варианты и пути их достижения

Например: «не пройду по конкурсу в техникум – попробую поступить на ту же специальность в ПТУ» и т.д.

В соответствии с этой моделью построения плана продумайте ответы на следующие вопросы. Ответы на эти вопросы – и есть ваш приблизительный профессиональный план. В соответствии с этим проектом попробуйте спланировать, что вам необходимо сделать, чтобы достичь поставленной цели. А после того как план готов, необходимо начать по нему действовать.

Процесс принятия человеком любого решения обычно разделяют на несколько этапов.

- Сбор возможных вариантов решения: глобальных и частных, реальных и нереальных, имеющих под собой основу и не имеющих. Все идеи лучше записать и подвергнуть анализу.
- Сбор информации по каждому варианту решения. Чем полнее информация, тем с большей уверенностью можно будет принять или отвергнуть путь решения проблемы.
- Исследование шансов успешности в каждом варианте: “Могу ли я на деле осуществить данный вариант?”
- Разработка конкретного плана действий: определение факторов, способствующих или препятствующих данному варианту решения проблемы.
- Какова же общая последовательность действий человека при принятии решения своего профессионального выбора, каковы его главные шаги? Во-первых, это определение и

оценка своих «хочу» и «могу», во-вторых, сбор и оценка всей полученной информации об учебных заведениях, рабочих местах и, наконец, принятия решения и планирование достижения цели.

Техники расслабления (релаксации)

Чтобы во время экзамена избежать переутомления, можно использовать различные приемы релаксации, аутотренинг. Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени.

Мышечное расслабление

«Кинг-Конг»

1. Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

2. Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.

Дыхательные упражнения:

«Растопить узоры на стекле»

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

Вздохи

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

Концентрация на дыхании

Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут.

Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите.

С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу.

Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен... Я расслаблен...». Повторяя эти слова, вы можете почувствовать, как все больше расслабляетесь.

Советы выпускникам «Подготовка к экзамену»

- Подготовь место для занятий;
- Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;

- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;
- Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего;
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв;
- Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов;
- Готовься к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха;
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Перед началом тестирования

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).

Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Во время тестирования

- Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.
- Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.
- Начни с лёгкого!
- Думай только о текущем задании!
- Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить явные ошибки.
- Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции!

Для участников экзамена

1. Экзамены – это испытание.
2. Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают, переплывают, забираются, изучают, принимают решения. Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них.
3. Вот и экзамен – воспринимай их как очередное испытание. Конечно, оно необычное, раньше ведь таких у тебя не было и твоё поколение – первое.
4. Ты же всегда хотел (-ла) быть взрослее и самостоятельнее – час настал!

Стресс – это хорошо, это даже бодрит!

Для преодоления испытаний у человека есть универсальный механизм – стресс. Коротко говоря – это выброс адреналина и других стимуляторов организма. Они мобилизуют скорость мышления, память, работоспособность и выносливость – вообще все!

Многие любят это состояние напряжения, соревнования и даже опасности, стремятся к ним – спортсмены, например, люди опасных профессий.

Нервы мешают?

Сейчас тебе важно разобраться, насколько ты можешь полагаться на свои нервы и на способность успешно использовать или преодолевать стресс?

Вариантов всего-то два:

Первый: У тебя крепкие нервы и ты можешь на них рассчитывать на протяжении всех экзаменов.. В этом случае мы объясним тебе, как их мобилизовать, и дальше не мешать им правильно работать.

Второй: Нервы слабы, и возникает чувство, что они могут подвести в любой момент. А в этом случае мы объясним тебе, как их готовить к испытаниям и повышать твои способности в ситуации стресса.

Приступим.

Первый вариант: у тебя крепкие нервы.

- Если ты узнаешь себя в большинстве из приведенных ниже характеристик, считай, что твои нервы – как раз крепкие.
- С детства ты не боялся (-лась) риска, а рискуя – даже нравился (-лась) себе!
- Всегда интересовался (-лась) окружающим миром, многое облазил и исследовал (-ла).
- Уже к концу младших классов школы учился (-лась) самостоятельно, почти без помощи родителей.
- Дальше в 5-7-х классах твоя успеваемость не снизилась или даже улучшалась.
- Тебе были интересны самые разные ситуации испытания способностей, знаний, умений, силы и смелости, а «предстартовые» волнения были тебе приятны.
- Экзамены и подготовка к ним были для тебя привычным делом.
- На самих контрольных и экзаменах ты был (-ла) радостно возбужденным (-ной), делался (-лась) более собранным (-нной), а мышление и сообразительность ускорялись.
- Тебе было радостно делиться с родителями, одноклассниками и друзьями своими достижениями, в том числе и в учебе, помогать им в подготовке к экзаменам.
- Неудачи на экзаменах по-хорошему злили, после них хотелось «выступить» лучше; никогда не думал (-ла) о себе как о потерянном или неполноценном человеке.

Если ты с крепкими нервами, твоя текущая задача – мобилизуй свои мозги и дальше не мешай им работать!

Сначала самые простые, можно сказать «бабушкины» советы.

- Питайся регулярно и часто, раз 5 в день или чаще, но не перед сном.
- Ешь подряд все, что с витаминами – овощи, фрукты, ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимоны и апельсины.
- Не занимайся по ночам – заканчивай занятия не позже 22-23оо.
- Перед сном около часа отдыхай и переключай внимание на что-то спокойное (а не на боевики или фильмы «про любовь»).
- Спи не меньше 8-ми часов; можно в начале второй половины дня – еще 1,5 часа сна.
- Занимайся примерно так, как в институте, «парами» – по 1,5 часа.
- Умей переключаться: в получасовых перерывах между «парами» применяй приемы переключения внимания – чашку чая/кофе, послушай успокаивающую музыку, посмотри короткий фильм (мультки, передачи о природе и т.п.), юмористическую передачу, подвигайся под бодрящую музыку (типа аэробики), ненадолго позвони другу/подруге.

- Применяй прохладный или контрастный душ с утра и успокаивающие теплые ванны вечером (хвойные, ароматизированные). Попроси родителей поочередно делать тебе массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром разминаниями и по китайским точкам – интенсивный, стимулирующий; вечером поверхностным растиранием – успокаивающий).
- По-хорошему советуем: На время подготовки и сдачи экзаменов никакого Интернета! Если только он не требуется тебе только для подготовки.
- Ничего искусственно воздействующего на мозги. Никакого алкоголя! Напомним, что к нему относится и пиво, и алкоголь содержащие коктейли. Никаких стимуляторов – ни лекарственных, ни, тем более, кустарных и наркотических! Все это – путь к зависимости от них: в ситуации стресса она возникает очень быстро!

Теперь – о более сложных способах обеспечения успеха.

Ты – сам себе психотерапевт!

- Каждый человек имеет массу способов мобилизовать себя и преодолевать трудности, возникших у него на основе жизненного опыта.
- Сначала определи свой потенциал достижений. Перед самым началом подготовки к ЕГЭ, ГИА вспомни все свои достижения в учебе и в любых самостоятельных делах (их может оказаться и сотни!) и почувствуй себя в каждом из них. Эти состояния называют «Я победитель!». Похвали себя за каждое из них. Далее на протяжении всей подготовки к ЕГЭ, ГИА думай и поступай как победитель!
- Перед началом каждого занятия или перед экзаменом представляй себя в состоянии «Я победитель!» и удерживай себя в нем до конца каждого экзамена.

Можешь применять аутотренинг.

- Для этого при закрытых глазах в положении лежа или полулежа проведи самовнушения расслабления в мышцах рук, ног, туловища.
- Как начнешь это чувствовать, перейди к внушению теплоты и тяжести в них, ровного и спокойного дыхания и сердцебиения, прохлады у лба.
- Дальше начни мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них и на этой основе внушай себе уверенность и спокойствие в подготовке и на экзаменах, готовность к успеху.
- Наконец – произнеси про себя формулы бодрости и выхода из сеанса аутотренинга, сосчитай до 5 и открой глаза.
- Продолжительность одного сеанса аутотренинга – 10-15 минут. Проводи до 5-6 таких сеансов в день – при утреннем пробуждении, в промежутках между занятиями, перед сном (в этом случае – без формул бодрости и выхода из сеанса).

Тренируй свою способность к волевой мобилизации. Проанализируй способы, какими ты начинал успешные для себя дела и поддерживал себя при возникновении препятствий – что говорил себе, какие вызывал настроения, какие отдавал себе приказы о начале дела. Составляй план действий на каждый следующий день, а также – на случай возникновения препятствий. Представь, что бы делали в твоей ситуации твои любимые герои из книг и фильмов, или авторитетные для тебя взрослые, и поступай также – они не подведут!

Семья – твой психотерапевт!

- Попроси родителей и других родственников создать тебе подходящую атмосферу: общались бы с тобой в перерывах между занятиями, приглашали на совместную еду.
- Рассказывайте друг другу по вечерам о самом успешном за день и хвалите друг друга; вспоминайте прошлые успехи в любых делах.
- Родители могут делать тебе массаж главного сейчас твоего инструмента – головы, можно еще и шеи, воротниковой зоны.
- Помощь репетиторов – твой выбор.
- Этот способ подготовки к ЕГЭ, ГИА не является обязательным. Репетитор для тебя – не столько для изучения предмета, сколько для тренировки. Решение о репетиторах принимай сам на основе консультации с преподавателями школы и родителями.

- Начиная занятия с репетиторами по тем предметам, по которым чувствуешь себя пока еще неуверенно. Думается, достаточно будет репетиторства по двум-трем предметам – в первую очередь по тем, которые потребуются в конкурсе в институт.

Успеха! У тебя всё получится!

В день перед экзаменом: советы участникам ЕГЭ

Как настроить себя на успех, быть более собранным и внимательным в день сдачи ЕГЭ

- День сдачи ЕГЭ - очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.

- Осознай то, что ЕГЭ не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогли родители и учителя.

- Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.

- Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.

- Если тебе не сразу удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотри - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.

- Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.

- Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.

- При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.

- Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив до

- Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Желаем успехов!

Выброси свою проблему!

Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ

А что сейчас происходит на свете для выпускников? Сейчас у них время подготовки к экзаменам, и до начала экзаменов в форме ЕГЭ осталось не так уж много времени. Невероятное количество вопросов возникает при слове «ЕГЭ».

Есть немало разнообразной литературы, велик поток информации, но все равно каждый год что-то меняется в структуре экзаменов и при подготовке к ним приходится применять разные технологии. ЕГЭ — лишь один из многих экзаменов, которые предстоит сдавать молодому человеку в будущем, и важно научить детей психологически грамотно преодолевать жизненные трудности. В это время учащиеся испытывают большую эмоциональную нагрузку, что порой ведет к стрессу, порождает неуверенность в будущем.

Возможные стрессовые ситуации при сдаче ЕГЭ в основном связаны с особенностями нервно-психической устойчивости ученика. «Состояние, в котором находится старшеклассник в это время, психологи называют «стрессом развития». Перед учащимися стоят несколько

серьезнейших задач развития: построение новых отношений с окружающими, выбор области будущих профессиональных интересов, автономизация от семьи и другие важные составляющие вхождения во взрослость» (С. Вопилова).

Обучая детей соответствующим психологическим способам и приемам, мы повышаем их психологическую устойчивость, развиваем мыслительную работу, формируем умение в ситуации экзамена мобилизовать себя. Важнейшей целью психологического сопровождения является ознакомление учащихся с простыми психологическими способами снижения тревоги и противодействия стрессовым факторам в различных ситуациях жизнедеятельности.

Несмотря на многообразие психологических технологий, актуальным по-прежнему остается нахождение новых подходов в работе психолога. Мы предлагаем познакомиться с некоторыми подходами, которые, по нашему мнению, помогают учащимся весьма эффективно адаптироваться к стрессовым ситуациям. Применяемые нами технологии имеют разную структуру: выбираются в зависимости от целей, содержания проводимой работы, позиции психолога. Практическая реализация предложенных технологий, на наш взгляд, обеспечивает создание оптимальных условий для развития навыков саморегуляции.

ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

Упражнение «Придумай предложение»

Это простое упражнение позволяет выпускникам научиться переключать свое внимание.

Учащимся предлагается несколько цепочек слов: «экзамен — работа — цель», «экзамен — радость — успех», «экзамен — хорошее настроение — отдых». Им надо придумать как можно больше предложений с этими словами. При составлении предложений слова можно менять местами.

Упражнение «Отдых»

Цель: способствовать раскрытию внутренних ресурсов для регуляции эмоционального состояния. Материалы: цветная бумага, журналы, клей, ножницы, цветные нитки, пластилин. Инструкция: сделать картину из предложенных материалов с помощью различных способов: нарисовать, составить коллаж, слепить.

Упражнение «Выброси свою проблему»

Когда учащиеся готовятся к экзамену, они очень часто представляют либо вспоминают различные ситуации, связанные с собственной неудачей. Для преодоления таких ситуаций подойдет описанное упражнение.

Инструкция. Возьмите листок бумаги, согните его пополам, на одной части листка в течение 2–3 минут напишите список ваших проблем, забот, помех, которые не дают успокоиться. Прочитайте список того, что вас тревожит, еще раз. Теперь на другой части листка составьте список того, что вы уже хорошо умеете делать или хотите делать лучше, чем сейчас, в утвердительной форме.

Например:

— Я очень хорошо решаю задачи.

— Я очень хорошо готовлюсь к экзаменам.

Теперь, пожалуйста, оторвите ту часть листка, где у вас написаны ваши проблемы, согните его пополам, потом еще раз и выбросьте в приготовленный заранее мешок. Выбросьте свои проблемы и забудьте о том, что написано.

Упражнение «Мои успехи»

Помочь учащимся сконцентрироваться на своих успехах можно следующим образом. Старшеклассникам предлагается написать, что такое успех. Следующий этап этой работы: на листе А4 красиво написать «Мои успехи» и составить список своих успехов в любой деятельности. На обратной стороне листка надо нарисовать образ своего успеха, предварительно представив и прочувствовав его мысленно. Упражнение способствует формированию положительного взгляда

на себя, снятию необоснованных тревог и страха неудачи, ориентирует учащихся на получение максимума

Питание мозга

В инструкции по эксплуатации любого прибора обязательно приводятся рекомендации по его подключению и обслуживанию. А как следует питать мозг и заботиться о нем?

Существует ли полезная для мозга пища или диета, которая повысит эффективность его работы. Можно привести несколько принципов, применимых в повседневной жизни, которым должна отвечать ваша диета:

- Достаточное количество воды
- Сбалансированность
- Часто и понемногу

Первый принцип говорит о том, что без достаточного количества воды невозможна эффективная работа мозга. Необходимо выпивать не менее двух литров воды в день. В действительности многие люди все время пребывают в состоянии частичного обезвоживания, при котором их мозг работает ниже своих возможностей. Английские ученые из университета г. Лидса показали, что среди школьников наилучшие результаты в учебе показывали те, кто выпивал до восьми стаканов воды в день. О пользе воды для поддержания ресурсов написано очень много.

Второй принцип заключается в необходимости сбалансированной диеты. Вполне естественно, что различная пища оказывает различное воздействие. Белки, которых много в яйце, йогурте, рыбе, курице и мясе, содержат аминокислоту тирозин. Эта аминокислота расщепляется и используется для выработки двух полезных химических соединений, называемых нейротрансмиттерами, которые улучшают внимание и способствуют эффективной работе памяти. Сложные углеводы, содержащиеся в овощах, рисе, фруктах, используются при производстве аминокислоты триптофана, которая ускоряет работу мозга.

Из жиров получается ацетилхолин, разумное количество которого благотворно влияет на память и на общее состояние нервных цепей. Простые углеводы, такие, как сахар, обеспечивают быстрый прилив энергии. Шоколад, помимо сахара содержит вещество теобромин, вызывает кратковременный прилив сил. Соли очень важны для правильного функционирования всех клеток организма.

Особенно необходим баланс между солями натрия и калия. Большинство людей слишком много потребляют натрия вместе с чипсами и другими продуктами, подвергшимися тепловой обработке.

Во всем мире пользуется популярностью кофеин, содержащийся в кофе и чае. Это стимулятор оказывает действие, похожее на действие кортизола, который вырабатывают надпочечники. Мозг на короткое время приходит в возбужденное состояние, и это объясняет, почему кофе помогает бороться со сном. Но чрезмерное потребление кофе может вызвать головокружение, головные боли и трудности с концентрацией внимания. Кроме того, кофе относится к мочегонным средствам, и поэтому каждая выпитая чашка кофе требует как минимум двух чашек воды.

Человеку нужна сбалансированная диета, включающая все перечисленные выше вещества. Для большинства это означает, что необходимо есть больше свежих фруктов и овощей, пить воду, контролировать содержание белка и жира в пище.

Третий принцип – есть понемногу и часто. После обильной еды желудок и кишечник нуждаются в большом количестве насыщенной кислородом крови. Вот почему после плотного обеда обычно клонит в сон. Мозгу просто не хватает крови, чтобы находиться в состоянии бодрствования. Многие люди предпочитают поесть лишь после того, как пройдет немало времени и они как следует проголодаются. Между тем полезно, даже если вы не голодны, пожевать что-нибудь из фруктов.

Есть и другие способы питания мозга. «Человек отличается от всех других существ способностью смеяться» (Джозеф Аддисон). Знаете ли вы, что дети смеются около 300 раз в день, а взрослые – в лучшем случае 50. Смех важен потому, что он ослабляет стресс.

Смех приводит к снижению концентрации кортизола в организме. Исследования показали, что смех укрепляет иммунную систему, повышает стрессоустойчивость и способность к адаптации и решению проблем.

О влиянии музыки на мозг можно сказать следующее. Невозможно повысить интеллект, просто слушая определенного рода музыку, - подобно тому, как не существует идеальной для питания мозга диеты. Тем не менее, исследования показывают, что музыка, доставляя огромное удовольствие, оказывает благотворное воздействие на мозг различными путями. По всей видимости, при ее прослушивании в работу вовлекаются оба полушария мозга, воспринимающие мелодию и ритм. На этом основании можно сделать вывод, что музыка активизирует значительную часть мозга, что может служить подготовкой к обучению. Музыка способна ослабить уровень стресса, помогает расслабиться и влияет на настроение. При прослушивании медленной музыки с неизменным ритмом у человека снижается частота сердечных сокращений. Георгий Лозанов предположил, что разная музыка по-разному воздействует на мозг. Классическая и романтическая музыка является идеальным фоном для восприятия новой информации, а музыка эпохи Барокко лучше подходит для осмысления данных и восстановления их в памяти. Многие люди находят, что музыка стимулирует их творческие способности. Важно помнить, что реакция на музыку у людей строго индивидуальна.

Еще один способ питания мозга – это сон. Несмотря на индивидуальные различия и тот факт, что с возрастом потребность в сне уменьшается, большинству людей необходимо семь - восемь часов сна. Недостаток сна приводит к тому, что мозг начинает работать ниже своих возможностей. Имеет значение не просто продолжительность отдыха. В течение дня мозг постоянно воспринимает новую информацию, и ему требуется глубокий сон – его называют «быстрым» из-за движения глазных яблок, - во время которого мы часто видим сны. Именно в этой фазе сна мозг обрабатывает весь накопленный за день опыт.

Исследования, проведенные на животных, показали, что во время «быстрого сна» мозг вырабатывает нейротрансмиттер ацетилхолин – вещество, играющее важную роль в нормальном функционировании нервных связей, а значит, и памяти. Совсем не случайно выражение «утро вечера мудренее». Многие люди отмечают, что если какую-либо информацию повторить перед тем, как лечь спать, а затем, проснувшись, проделать это еще раз, то запомнить необходимые сведения гораздо легче. Во сне мы проходим несколько циклов, каждый из которых длится около полутора часов, переходя из легкого сна в глубокий и обратно. Именно эти полные циклы очень важны для здоровья нашего мозга.

Темнота требуется для того, чтобы эпифиз начал вырабатывать нейротрансмиттер мелатонин, который играет важную роль в правильной работе внутренних часов организма. Известно, что одни люди лучше чувствуют себя утром, а другие вечером (так называемые «жаворонки» и «совы»). Это время суток является предпочтительным для занятий. То есть день служит для получения информации, а ночь – для ее обработки.

Стимулирующее воздействие на наш мозг могут оказывать и другие люди, волнующие новые впечатления – наряду с минутами покоя и тишины.

Не хочу учиться...

Многие родители, имеющие детей школьного возраста, сталкиваются с проблемой отсутствия у них желания учиться. У одних это желание пропадает уже в первые годы учебы, другие по разным причинам такого желания вовсе не имеют. Как быть родителям в такой ситуации, что делать, если ребенок не желает учиться? Проблема отсутствия интереса к учебе очень актуальна и часто обсуждается, но, как и в любом аспекте воспитания, не может быть решена однозначно. Существуют самые разные мнения по поводу того, как стимулировать ребенка к учебе, все они имеют право на существование. Какие варианты могут быть?

1. Похвала

В семье создаются такие условия, при которых ребенку самому захочется учиться. Если ребенок ценит отношение родителей, чувствует любовь и уважение близких, он отлично понимает, как важно для них его серьезное отношение к учебе. И он знает, что если у него что-то не получается, поддержка взрослых будет всегда. В такой семье похвала за хорошую, качественную учебу, а не за оценки, много значит, и служит хорошим стимулом в учебе.

2. Адекватная самооценка

Является важным моментом в повышении заинтересованности в учебе. Нужно учить ребенка верить в себя и свои силы, повышать его самооценку. «Все у тебя получится» – эта установка должна активно культивироваться родителями, тогда и отношение к учебному процессу у школьника изменится.

3. Подарки

Стимулом к хорошей учебе и достойному завершению четверти могут служить и подарки, о которых ребенок давно мечтал, или совместные интересные путешествия, организуемые родителями на каникулах.

4. Дух соперничества

Заинтересованность в учебе у ребенка появляется, когда задето его самолюбие: «Я что, хуже других? Я могу учиться так же хорошо, как мой лучший друг, подруга, братья, сестры!» Стимулирует интерес к учебе и появляющееся с возрастом желание завоевать внимание одноклассницы или одноклассника. Родителям нужно всячески поддерживать в ребенке такой позитивный соревновательный порыв.

5. Стремление к достижению долгосрочных целей

Для более старшего возраста стимулом может служить желание приобрести в будущем интересную профессию, продолжить обучение дальше в соответствии со своими интересами.

6. Поощрение деньгами

В последнее время все чаще можно слышать от родителей, что они поощряют детей на хорошую учебу деньгами. Многие даже еженедельно. Вероятно, этот способ тоже можно считать стимулирующим. Но что при этом происходит? Стимул у ребенка, вроде бы, появляется, но не приобретает полноценные знания, а искать варианты получения хороших отметок. В ход идут любые доступные ему способы: списывание, обман, споры с учителем о заниженной, по мнению ребенка, оценки.

Родители, выбирающие такой вариант поощрения, должны понимать, что ребенком в этой ситуации чаще всего движет самый обычный расчет. Такое стимулирование едва ли принесет ощутимую пользу, особенно в моральном плане. На карманные расходы родители деньги и так, как правило, дают, не нужно их ассоциировать с учебой. Ведь можно иметь не очень высокие отметки по какому-то одному предмету, и, в то же время, с увлечением осваивать другие любимые предметы школьной программы.

Способов стимулировать ребенка на заинтересованность, подчеркиваем, именно на заинтересованность в получении и усвоении новых знаний, существует достаточно. Поэтому нет необходимости переводить учебный процесс на рельсы бизнеса, оценивая хорошие отметки в денежном эквиваленте. Убедите ребенка, что умение учиться – это бесценный багаж, который необходим любому. Такое умение обязательно не раз окажет в жизни неоценимую услугу.

Рекомендации родителям, воспитывающим талантливых детей

1. Ежедневно интересуйтесь школьными делами детей, проявляя внимание и терпение. При этом не ограничивайтесь дежурными вопросами: «Что получил?», «Как дела?», а спрашивайте о чувствах, настроении, проявляйте эмоциональную поддержку.
2. Не скупитесь на похвалу, замечайте даже самые незначительные, на ваш взгляд, достижения ребенка.
3. Постарайтесь создать условия, облегчающие учебу ребенку
4. Делитесь знаниями с детьми из области, в которой вы преуспели, обогащайте их.

5. Не оставляйте без внимания свободное время ребенка, помогите сделать его полезным и содержательным, принимайте участие в его проведении.
6. Не сравнивайте своего ребенка и его успехи с другими, лучше сравнить его с самим собой – это более обнадеживает.
7. Дайте почувствовать ребенку, что любите его независимо от успеваемости, замечаете познавательную активность даже по отдельным результатам.
8. Создавайте традиции и ритуалы семьи, которые будут стимулировать учебную активность детей, используйте позитивный опыт Ваших родителей, знакомых.

Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к единому государственному экзамену

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок.
- Поддерживайте выпускника при неудачах.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

Рекомендации педагогам по работе с тревожными детьми

1. Хвалите ребенка даже за незначительный успех.
2. Спрашивайте ребенка в середине урока.
3. Избегайте заданий на время, особенно заданий с необходимостью выбирать правильный ответ из нескольких приведенных.
4. Сравнивайте результаты ребенка только с его собственными результатами (неделю, месяц назад).
5. Предъявляйте адекватные возможностям ребенка требования.
6. Используйте на уроках визуальную поддержку.
7. Перед началом урока выполняйте с детьми задания на снижение тревожности.
8. Снижайте количество замечаний.
9. Введите ежедневный (или еженедельный) ритуал «Бюро хороших новостей».
10. Заведите в классе «Банк успеха»
11. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
12. Наказывая ребенка, не унижайте его.
13. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии одноклассников.
14. Постепенно приобщайте ребенка к новым заданиям.
15. По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.
16. Избегайте длинных нотаций!
17. Старайтесь соразмерять основные требования с требованиями других учителей-предметников.
18. Обговаривайте заранее с детьми, как будет проходить контрольная работа, экзамен.

19. Выберите подходящий способ проверки знаний ребенка, удобный для него (письменный ответ, ответ с места, подготовленный дома доклад и др.).
20. Обратите внимание на ваш стиль преподавания (авторитарный стиль может усилить тревожность ребенка)