

Департамент образования, науки и молодежной политики
Воронежской области

Государственное бюджетное учреждение Воронежской области
«Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

**Психологическая подготовка обучающихся
к государственной итоговой аттестации**

*Методический сборник материалов
для обучающихся, родителей (законных представителей),
педагогов-психологов*

Воронеж 2022

Психологическое сопровождение и подготовка обучающихся 9, 11 классов к государственной итоговой аттестации в форме ЕГЭ, ОГЭ. Методические рекомендации для обучающихся, родителей (законных представителей), педагогов-психологов /сост. А.М. Акимова, В.Ф. Крапивина, / ред. Д.В. Насонова. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2022. – 106 с.

© ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития
детей»

г. Воронеж, ул. Славы, 13а тел.: 8(473)221-00-93

<http://stoppav.ru/>

Содержание

Введение	5
Методические материалы для обучающихся образовательных организаций	7
Статья «5 способов самоподдержки перед экзаменами».....	7
Статья «Как стать уверенней?».....	11
Статья «Как настроиться на успешную сдачу экзаменов и найти силы?»..	13
Статья «Как справиться со стрессом во время экзаменов?».....	20
Статья «Общие рекомендации, которые помогут правильно планировать и все успевать».....	24
Статья «Остановись, мгновенье: как перестать лениться и начать планировать свое время».....	25
Статья «У меня ничего не получится: как справляться с тревогой и страхом неудачи?».....	29
Статья «Смотрим со стороны: как научиться сохранять самообладание в сложной ситуации».....	31
Статья «Как перестать прокрастинировать».....	36
Статья «Проблемы выбора: как принимать важные и взвешенные решения?».....	37
Статья «Снимаем стресс перед экзаменами: способы релаксации и повышения тонуса».....	40
Статья «Что делать, если провалил экзамены?».....	43
Статья «Как тренировать веру в себя: техники позитивного мышления»..	45
Методические материалы для родителей (законных представителей) обучающихся	49
Статья «Как мотивировать ребенка позитивной оценкой: техника эффективной похвалы».....	49
Статья «Как помочь ребенку учиться на своих ошибках и не терять веру в себя?».....	52

Статья «Школьная неуспеваемость».....	59
Статья «Тревога о будущем».....	61
Статья «Низкая самооценка».....	64
Статья «Нарушение детско-родительских отношений».....	67
Статья «Трудности профессионального самоопределения обучающихся»	69
Статья «Как понять, что ребенок психологически готов к ЕГЭ?».....	72
Статья «Стресс в период экзаменов: как поддержать ребенка».....	77
Методические материалы педагогов-психологов.....	82
Статья «Школьная неуспеваемость».....	82
Статья «Низкая самооценка».....	86
Статья «Тревога о будущем».....	90
Статья «Трудности профессионального самоопределения обучающихся».....	95
Анкета для психологов и выпускников «Готовность к ЕГЭ».....	103
Список литературы.....	106

Введение

Можно констатировать, что на сегодняшний день вопрос психологической готовности старшеклассников к государственной итоговой аттестации (ГИА) в форме единого государственного экзамена (ЕГЭ - 11 класс), основного государственного экзамена (ОГЭ – 9 класс) является достаточно актуальным в системе образования Российской Федерации. Это связано с тем, что унифицированная форма проведения экзамена в виде тестов несет дополнительную психологическую нагрузку для выпускников 9, 11 классов образовательных организаций и требует формирования принципиально новых подходов к психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса. ЕГЭ может вызвать не только тревожность, неуверенность у старшеклассников, но и нервный срыв. Поэтому повышение качества подготовки обучающихся к единому экзамену невозможно без осуществления целенаправленной психолого-педагогической поддержки.

Психолого-педагогическое сопровождение предполагает целостный и непрерывный комплекс мер, предусматривающий применение адекватных форм, методов, приемов взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче выпускных экзаменов ГИА является одним из основных и приоритетных направлений работы педагога-психолога, результатом проведения работы на протяжении всего периода обучения, а не последних дней или месяцев работы.

Организация системного подхода в выявлении и проработке возникающих у обучающихся трудностей на разных этапах обучения является главной задачей в работе педагога-психолога.

Психологическую помощь могут оказать специалисты телефона доверия позвонив им по **Единому Общероссийскому телефону доверия для детей, подростков и их родителей по номеру 8 800 2000 122.**

Методические материалы, предлагаемые в пособии, позволяют реализовать важное направление работы с подростками – профилактику экзаменационного стресса. Пособие включает в себя методические материалы для обучающихся о способах самоподдержки перед экзаменами, техниках позитивного мышления, тактиках избавления от стресса во время экзаменов, рекомендациях по планированию своей деятельности и т.д., для родителей (законных представителей) и педагогов-психологов о трудностях профессионального самоопределения детей, снижении тревоги детей о будущем, школьной неуспеваемости, преодолении негативных эмоций, преодолении экзаменационного стресса и др.

Методические материалы для обучающихся образовательных организаций

Статья «5 способов самоподдержки перед экзаменами»

Приближается время сдачи экзаменов, и все выпускники, независимо от того, двоечники они или отличники, испытывают волнение перед предстоящими испытаниями. Особенно тревожно от неизвестности: непонятно, в каком формате будут проходить экзамены и к чему готовиться.

Сильные переживания парализуют привычный ритм и делят жизнь на «до» и «после» экзаменов. Перед выпускными испытаниями очень важно не только структурировать в памяти весь материал, но и научиться способам регуляции своего эмоционального состояния.

Рассмотрим 5 способов самоподдержки, которые помогут справиться с волнением и настроиться на экзамен.

Узнаем истинный страх

Страх не сдать экзамен или сдать его плохо – это абстрактный страх, последствия неудачи не так фатальны, как кажется. За этим страхом стоят более конкретные и реальные опасения. Так, в беседе с психологами ребята начинают осознавать, что их пугает не сам экзамен, а ответственность за неоправданные ожидания родителей, возможные насмешки одноклассников, а для кого-то низкий балл по ЕГЭ – это крах всех планов на будущее.

Согласитесь, когда известны реальные опасения, то легче управлять ситуацией, поэтому, если вы боитесь, честно задайте себе вопрос: «Чего я боюсь на самом деле?» При честном ответе вы можете узнать о себе много интересного.

Сделайте упражнение-визуализацию: приняв удобное положение и прикрыв глаза, вообразите самый неприятный для себя исход событий после проваленного экзамена: что дальше? Что вы видите? Например, вы идете по коридору после объявления результатов, и все смотрят на вас и шепчутся,

обсуждая ваш плачевный результат; или вы слышите крик родителей, которые обещают закрыть вас в комнате до пересдачи; или вы видите себя подметающим улицы, потому что мечтам о ВУЗе и успешной карьере теперь не суждено сбыться. Старайтесь не блокировать приходящие на ум образы, даже если будет очень неприятно – это ваш истинный страх, и получив в своих фантазиях опыт его проживания, вы сможете управлять им.

Избавляемся от страха

В этом вам поможет рисунок. Возьмите лист бумаги, карандаши или краски и нарисуйте свой страх. Что у вас получилось? Действительно ли он ужасный? Придумайте его историю: *как зовут, где живет, как давно он появился и когда дает о себе знать, чем питается, что происходит с ним, когда о нем забывают, чем он обычно занят, что делает его сильнее и из-за чего он может уснуть, ослабнуть, исчезнуть.*

Постарайтесь сосредоточиться на своих ощущениях и решить, что вы хотите сделать со своим страхом. Быть может, вы захотите от него избавиться, уничтожив рисунок, а возможно, поймете, что в целом страх адекватный и не кровожадный, и с ним можно договориться, чтобы не мешал. Может быть будет достаточно запереть его в ящике до конца экзаменов. Сделайте со своим страхом то, что считаете нужным, теперь он в ваших руках, вы им управляете.

Данная техника поможет вам снять нервное напряжение, войти в контакт со своим эмоциональным состоянием и главное – взять страх под контроль. Рисунок – это отражение того, что происходит внутри вас. Но это работает и в обратную сторону: то, что вы делаете с рисунком в реальности, присваивается и вашим сознанием. Если вы смогли договориться со страхом или избавиться от тревоги с помощью рисунка, значит, сможете справиться и с внутренними опасениями в реальности.

Готовим план Б

Что за план Б и зачем он нужен? Неприятные сцены после провала экзамена вы представляли не просто так. Во-первых, в мыслях вами уже прожита неприятная ситуация, и она теперь вас сильно не пугает. Во-вторых,

когда известно, как могут развиваться неблагоприятные события, можно к ним подготовиться.

Так, если вы боитесь осуждения одноклассников, можно продумать, как остроумно отреагировать на их слова; подготовиться к аргументированному разговору с родителями, придумать альтернативу ВУЗу мечты, если вдруг не хватит баллов для поступления. А самое главное, вы подготовите четкий и последовательный план, что будете делать, чтобы сдать экзамен, хоть и со второй попытки. Наличие запасного варианта – один из кирпичиков в фундаменте вашей уверенности в себе при сдаче экзамена, ведь если есть возможность для маневра, то это еще не конец истории.

Произносим волшебные слова и заклинания

Страх проработан, запасной план написан, самое время настроиться на успешную сдачу экзаменов.

Для этого за несколько дней перед экзаменом начинайте работать над своими убеждениями и позитивными установками. Мысленно или вслух произносите мотивирующие и подбадривающие фразы: “У меня все складывается наилучшим образом”, “Учеба дается мне легко”, “Я справлюсь с любым заданием”. Придумайте свои фразы, которые будут заряжать вас позитивом и уверенностью в благополучном исходе.

Кто-то называет это аффирмациями, кто-то позитивными установками. Смысл такой работы заключается в программировании себя на успех.

При выполнении данной техники можно подключать визуализацию, представлять себя во время сдачи экзамена счастливого и радостного, уверенно и спокойно отвечающего на вопросы.

Так же вы можете написать себе письмо поддержки: похвалить себя, поблагодарить за старания и пожелать успехов. Прочтите данное письмо перед экзаменом и зарядитесь верой в свои силы. Это очень важно.

Надеемся, вы понимаете, что аффирмации и визуализация сработают только в том случае, если вы действительно готовились к экзаменам и учили

материал. В противном случае надеяться придется только на удачу. А удача, как известно, дама капризная и непредсказуемая.

Крепко спим перед экзаменом

Вы очень поможете себе, если в ночь перед экзаменом вовремя ляжете спать и как следует выспитесь. Во-первых, вы подготовите свой мозг к предстоящей работе, и ваши память, мышление, восприятие будут справляться с выполнением экзаменационных заданий гораздо быстрее и эффективнее, чем мозг человека, который всю ночь не спал и теперь воспринимает мир в режиме замедленной съемки. Во-вторых, сон очень важен для усвоения информации.

Переход информации из краткосрочной памяти (помню в моменте здесь и сейчас) в долгосрочную (помню длительное время) происходит именно во время ночного сна, поэтому ребята, которые предпочитают в ночь перед экзаменом выучить все, что только можно успеть, существенно снижают шансы на высокие оценки.

Если из-за волнения вы не можете уснуть, то помогите себе при помощи техник расслабления: примите теплую ванну или душ, выпейте воды с медом, помедитируйте, послушайте спокойную музыку. Данные ритуалы помогут расслабиться и скорее заснуть. А вот зависать в телефоне перед сном категорически не рекомендуем – это произведет бодрящий эффект, а в мозг загрузится ненужная информация. Не засоряйте себе эфир перед экзаменом.

Помогаем себе при помощи дыхания

Если во время экзамена замечаете, что волнуетесь, нервничаете или даже паникуете, начинайте правильно дышать.

Сосредоточьтесь на своем дыхании: оно учащенное или вы практически не дышите?

Постепенно возвращайте дыханию спокойный ровный ритм. Можете прикрыть глаза, медленно вдыхайте на 2 счета, затем также медленно на 2 счета выдыхайте. Через несколько секунд переходите на свой привычный ритм дыхания. Дыхательные техники помогают, с одной стороны, перевести внимание с тревожных мыслей в область телесных ощущений, а с другой

стороны, нормализовать частоту дыхания, тем самым обеспечив организм кислородом, что благоприятно влияет и на эмоциональное состояние, и на работу мозга, что во время экзамена очень важно.

Не забывайте о грамотном планировании времени при подготовке к экзаменам, чтобы не пришлось работать на износ, не спать ночами и в спешке учить годовой материал в последнюю неделю.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/5-sposobov-samopodderzhki-pered-e-kzamenami/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Статья «Как стать уверенней?»

Быть уверенным во всех ситуациях невозможно, и часто мы сомневаемся в себе, когда наступают трудные и кризисные ситуации нашей жизни. Порой иногда сами начинаем сомневаться в себе и увеличиваем страхи и сомнения, даже если это на самом деле нам ничто не угрожает. Но стать уверенней все же можно и нужно. Важно ценить и уважать себя и в трудных ситуациях думать о своих положительных, сильных сторонах и качествах, использовать специальные способы самоподдержки.

Вот некоторые из них:

Дневник комплиментов.

Часто люди с низкой самооценкой пропускают мимо ушей комплименты и приятные слова. Если это твой случай, возьми себе за правило каждый вечер записывать в красивый (обязательно!) блокнот, за что тебя сегодня благодарили или хвалили. Когда тебе грустно, просто открой этот блокнот и вспомни, что вокруг много людей, которые тебя ценят.

Ищи повод себя хвалить и благодарить.

Подумай о своих добрых делах, умных словах, правильных решениях. Каждый день отмечай свои достоинства: уборка квартиры, прогулка с собакой, хорошая оценка, помощь другу, победа в проекте, освоение нового блюда— всё это повод немножко похвалить себя. Проговаривай про себя: «Я молодец, потому что..», «во мне есть сильные стороны», «я достоин уважения».

Прости себя за то, что ты не идеален.

Напиши список своих индивидуальных особенностей, которые являются препятствием для любви к себе. Напишите, что тебя не устраивает в себе, в своей внешности, в характере. Напиши, за что ты обижаешься на себя. Затем займись прощением. Прости себя за то, что ты не соответствуешь своим идеалам. Прости свои ошибки и неудачи, в них скрывается твоя сила.

Перестань сравнивать себя с другими.

Ты — чудо жизни, единственное и уникальное. Таких, как ты, больше нет. Позволь себе делать что-то не идеально. Позволь себе в чем-то быть хуже, чем другие. Покупай себе одежду, в которой ты чувствуешь себя более уверенно и добавляй в нее какие-то элементы, которые тебе нравятся, это поможет тебе чувствовать себя более комфортно.

Упражнения для повышения самооценки:

«Два листочка пополам»:

- Возьми несколько листочков бумаги.
- Раздели (сложи) их аккуратно пополам в вертикальном «положении».
- Напиши те негативные качества и черты, которые не нравятся тебе в себе (писать их нужно в первой половине листочка).
- Возьми второй листочек.
- На его первой половине напиши те свои качества, которые ты в себе уважаешь и обожаешь.
- Возьми листок с «вредными» качествами.
- Напротив каждого негативного качества опиши ситуацию, в которой это самое качество могло бы быть весьма полезным.

- Возьми листочек с качествами, имеющими положительный оттенок.

- Напротив каждого хорошего качества напиши ситуацию, в которой оно (качество) сыграло бы далеко не лучшую роль.

«Спонтанная самопрезентация»

- Возьми большой листок бумаги.
- Напиши речь про себя.
- В речи описывай твои успехи и хорошие качества, твои «подвиги» и хорошие поступки.

- Дополни речь похвалой себя.

- Перечитывай эту речь по несколько раз каждый день.

«Письмо — благодарность»

Поблаговари себя за желание развиваться и учиться, за то, что ты храбрый и уверенный в себе человек, справляешься со всеми трудностями, веришь в себя и в свои силы. Поблаговари себя за любовь и доброту, за конкретные поступки.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/kak-stat-uverennej/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Статья «Как настроиться на успешную сдачу экзаменов и найти силы?»

«Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»,

Ганс Селье

При слове ЕГЭ вздрагивают и подростки, и родители, и учителя. Для многих из них слово «экзамен» – синоним стрессу. В этом лайфхаке мы

подскажем, как справиться с психологической нагрузкой и давлением при подготовке и сдаче экзаменов!

Настрой – половина дела!

1. Важно, с каким настроением ты готовишься к экзамену и какое место в своей жизни ему определяешь.

Экзамен – всего лишь одна из жизненных проверок твоих возможностей, многие из которых еще предстоит пройти на более сложном уровне. Не придавай событию слишком высокую важность, не пугай и не ограничивай себя больше, чем этого требует ситуация. Экзамены – это всего лишь средство и инструмент самоутверждения и самоорганизации, они учат нас собираться в нужный момент и планомерно доказать то, что ты уже освоил в рамках школьной программы.

2. Сделай свой выбор и сформируй свое отношение! Очень многие будут оказывать влияние на тебя в этот период, иногда будут тебя поддерживать, иногда пугать, иногда демотивировать, но важно выработать свое личное отношение к проверке знаний и сдаче экзаменов и взять на себя ответственность за свою жизнь! Найти свои аргументы зачем это именно тебе и какой опыт ты получишь от этого. Посмотри на экзамен не только как на приговор и пугающую проверку, а как на важный эмоциональный и рациональный опыт саморганизации и саморегуляции, целеполагания и планирования, развития своих умственных способностей, силы воли и характера. Это интересное время твоей жизни, и если ты потратишь его не только на получение нужного бала и заучивание информации, а еще и на развитие своих личных компетенций, любые проверки в ходе твоей будущей профессиональной деятельности будут тебе по плечу.

3. Подойди к этому как к проекту со своими задачами и этапами реализации!

Представь подготовку и итоговую сдачу экзамена как свой личный проект с задачами, этапами, сроками и промежуточными результатами. Заранее познакомься с правилами проведения всех экзаменов, особенно ЕГЭ

и поучаствуй в пробном тестировании – это снимет эффект неожиданности на экзамене. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание ослабевает, если долго заниматься однообразной работой. Меняй умственную деятельность на двигательную. Не бойся отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивай перемену! Оптимально делать 10-15-минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Экзамены как проект: что важно делать, чтобы все получалось?

Как все запомнить?

Главное – распределение повторений во времени:

- надо разделить темы подготовки по дням.
- повторять надо сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа;
- полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места;
- повторение будет эффективным, если проговаривать материал своими словами близко к тексту. Подглядывать в текст лучше только тогда, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут;
- чтобы запомнить информацию надолго, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Береги и поощряй себя!

Во время экзаменов организм испытывает стресс, и это нормально. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Одним людям во время стресса все время хочется что-то жевать и есть, а другие наоборот, вообще теряют аппетит. Ты относишься к первым или ко вторым?

В первую очередь девушкам не надо переживать из-за повышенного аппетита. Для стимулирования работы мозга побалуйте себя орехами, курагой, изюмом, шоколадом, минеральной водой.

Накануне экзамена надо обязательно выспаться! Если будешь всю ночь «вставлять в глаза спички» и пытаться понять, о чем эта книга, в которую смотришь, а видишь, сам знаешь что, поверьте, то в этом не будет никакого смысла. Только измучите себя излишней тревогой и утомлением. Лучше провести ночь не за столом, а в любимой кровати, утром проснуться в добром расположении духа, вкусно позавтракать, одеться в соответствии с поводом и, имея прекрасный внешний вид (пусть даже не соответствующий внутреннему содержанию), отправиться на экзамен.

На экзамене

Итак, ты на месте. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. 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.

Способы саморегуляции на экзамене и до него

Мышечная релаксация

Прими удобное положение, положи руки на колени и закрой глаза. Сосредоточь внимание на руках. Тебе нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позволь ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

Дыхательная релаксация

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Прими удобную позу, закрой глаза и сосредоточься на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

Сосредоточение на предмете

Выбери любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положи его перед собой. В течение четырех минут удерживай все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривай, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Игра «Стряхивание»

Простой способ избавиться от неприятных чувств. Начни отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляй, как все неприятное – плохие чувства, нехорошие мысли – слетает с тебя как с гуся вода. Потом отряхни свои ноги от носков до бедер. А затем потряси головой. Теперь отряхни лицо. Представь, что весь неприятный груз с тебя спадает, и ты становишься все бодрее.

Приятное воспоминание

Если ты чувствуешь неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи, сделай так. Вспомни свой опыт успешного решения подобных проблем в прошлом и твердо скажи себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

Подышал, успокоился? Вот и хорошо!

В начале экзамена тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит выигранное время!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения экзамена в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Набирай баллы! Для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы идеально. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые знаешь наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе

и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

ПОМНИ:

- ты имеешь право на подачу **апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ГИА/ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;**
- ты имеешь **право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.**

Будь уверен: каждому по силам сдать экзамен, если иметь нужный настрой, заботиться о своем душевном равновесии и находить время на отдых и психологическую разгрузку, планировать учебу и подготовку как проект, поэтапно его реализовывать без паники и страхов.

В твоей жизни будет еще много жизненных экзаменов с проверкой твоей силы воли, человеческой порядочности, твоих ценностей и выборов, выдержи это достойно ради того, что для тебя важно и ради чего ты живешь!

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/kak-nastroit-sya-na-uspeshnuyu-sdachu-e-kzamenov-i-najti-sily/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Статья «Как справиться со стрессом во время экзаменов?»

Стресс – это реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека. Затянувшийся стресс может спровоцировать неприятные болезни и неадекватные поступки, а также усугубить уже имеющиеся заболевания. Конечно, экзаменационный стресс – явление временное, однако пребывание в состоянии напряжения для организма нежелательно. Именно поэтому важно вовремя заметить эти признаки и справиться со стрессом.

Почему возникает стресс во время экзаменов?

- Первой и основной причиной стресса от экзаменов может стать то, что ты не уверен в своих силах и знаниях.
- Стресс может возникнуть, если на тебя давят родители и учителя, рассказывая о том, как важно сдать экзамены «на отлично», что от этого зависит вся твоя будущая жизнь.
- Если ты неравномерно распределяешь нагрузку и, например, начинаешь готовиться к экзаменам всего за несколько дней до их начала, это тоже может вызвать у тебя стресс. Тебя может охватить страх, что ты не сможешь выучить весь материал, что-то упустишь, собьешься при ответе.

Рекомендации, тактики (твои действия):

Чтобы справиться со стрессом на физическом уровне, можно пользоваться различными упражнениями и техниками, такими как: гимнастика, массаж, аутотренинг и т.д.

- Думай о хорошем.

Такие мысли всегда помогут: «Я справлюсь. У меня получится. Я научусь. Все будет хорошо. Я смелый. Я знаю. Я умею».

- Здоровый сон – лучший лекарь.

Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон. Старайся перед сном отбросить все тяжелые, накопившиеся за день мысли. Чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Именно во сне мозг может подсказать решение твоих проблем, над которыми ты безуспешно думал днем.

- Смена деятельности – трать время на любимое занятие.

Что тебе нравится делать просто так? Если ты выделишь время для хобби, то немного отвлечешься, получишь удовольствие и вернешься к своей работе с новыми силами.

- Проводи время в обществе.

Оглянись вокруг — на чью поддержку ты можешь рассчитывать? Найди людей, которые не только разделят твои стремления, но и поймут тебя.

- Не опасайся соперничества.

Обратись к тем, кто способен дать совет. Задавай искренние вопросы и будь открыт ответам.

- Упорно продолжай.

Даже если тебе не приходят в голову новые идеи – не огорчайся, попробуй внести изменения в уже существующие проекты. Бах писал кантату каждую неделю, даже когда был усталым или больным. Одни его произведения существенно уступают другим, а некоторые в значительной степени позаимствованы из его ранних работ. Но каждую неделю он добавлял что-то новое. Бах считал, что мышцы творчества нужно регулярно упражнять.

- Измени заведенный порядок.

Читай альтернативную литературу. Ложись раньше (или позже). Ходи немного быстрее (или медленнее). Причеши волосы на другой пробор. Делай перерывы в своем распорядке. Попробуй производить привычные действия – открыть кран или отвинтить крышечку тюбика с зубной пастой – с помощью левой руки. Если ты левша, то попытайся это сделать правой. Принимай душ с закрытыми глазами, регулируй напор воды и температуру вслепую. В процессе этих упражнений руки получают и передадут мозгу необычные ощущения.

- Займись релаксацией.

Суть релаксации – расслабление напряженных мышц, скованных стрессом.

При помощи музыки. Существует огромное количество спокойных, умиротворяющих музыкальных произведений. Подбери то, которое отвечает твоим требованиям. Удобно устройся в теплой кровати или в мягком кресле в затемненной комнате. Можешь укрыться пледом. Под звуки музыки прикажи своим мышцам расслабиться. Насладись покоем и умиротворением, даруемыми музыкой.

При помощи визуализации. Это упражнение заключается в представлении приятных мысленных образов. Можно представить полет птиц на фоне безмятежно-голубого неба или умиротворяющую гладь водоема, «лунную дорожку» или резвящихся котят. Это упражнение можно успешно совмещать с предыдущим.

При помощи массажа и самомассажа. Массаж должен проводиться около часа и обязательно профессиональным массажистом. Самомассаж подразумевает поглаживания и растирания кистей рук, ступней и лица. Хороший результат приносит самомассаж лба. Он снимает напряжение, вызывает чувство облегчения.

- Обрати внимание на свое дыхание.

В моменты сильнейшего волнения многие отмечают затрудненность дыхания. Иногда при сильном испуге люди непроизвольно задерживают

дыхание. С этой целью были разработаны ряд дыхательных упражнений от стресса. Выполнять эти упражнения можно в любом положении при условии, что позвоночник находится в горизонтальном или в вертикальном положении. Такая позиция позволяет выполнять упражнение без напряжения, естественно и свободно. Голова должна сидеть прямо и свободно.

Первое упражнение: вдох-выдох. При таких упражнениях вдох возбуждает, выдох успокаивает. Поэтому при дыхании необходимо соотносить количество вдохов и выдохов в пропорции 1:2. Например, на счет один вдох, на два, три – выдох. Выдох получается медленнее. Для снятия напряжения достаточно 20 минут такой гимнастики. Второе упражнение: брюшное дыхание от стресса. В этом случае применяют обратный отсчет от десяти до одного. Вдох осуществляют животом, на выдохе каждый раз произносят «десять». В этот момент необходимо представить, как напряжение покидает тело, начиная с головы, спускается до ступней и переходит в землю.

- Займись творчеством.

Одним из действенных методов справиться со стрессом является искусство. Любой человек может самостоятельно выразить свои чувства при помощи творчества (вариантов масса – от банального мыловарения до веб-дизайна и написания музыки).

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/spravit-sya-so-stressom-e-kzamena/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Статья «Общие рекомендации, которые помогут правильно планировать и все успевать»

1. Будь активен, действуй, возьми под контроль свою жизнь. Начни отвечать за себя сам. Поверь, что ты это можешь. Не пренебрегай своими талантами.

2. Определи свои цели на короткие периоды времени и на ближайшие 2-3 года, поставь перед собой реальные задачи, спланируй движение к своим целям. Фиксируй цели письменно. Если на бумаге (или в электронном ежедневнике) не обозначена твоя цель, значит, её не существует. Цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой за определенный период, актуальной, ограниченной во времени.

3. Проводи параллели своих дел и задач с твоими жизненными целями.

4. Начинай с самого важного. Расставляй приоритеты. Самое неприятное, но важное дело – в первую очередь!

5. Используй метод «маленьких шагов». Определи одно простое и маленькое дело, которое нужно сделать сегодня. Реши, когда ты это сделаешь. А теперь держи свое слово и сделай это. Это – первый шаг к твоей цели!. Определи одно маленькое дело на завтра, которое было бы шагом к твоей цели. Потом определи одно маленькое дело на послезавтра.

6. Дроби большие задачи. Объемные по времени выполнения дела нужно всегда разделять на несколько мелких подзадач – не хватайся за масштабный проект, не продумав заранее последовательность действий.

7. Начни выполнять дела с того, что можешь, сделай сначала то, что знаешь. И только потом обращай к помощи.

8. Сотрудничай с другими, чтобы достичь большего, не бойся попросить взрослых о помощи и друзей о поддержке. Слушай других людей, осмысляй их доводы.

9. Самосовершенствуйся, интересуйся, развивай свои навыки планирования, помогай советом друзьям и покажи родителям на конкретном деле, что ты уж взрослый и сам управляешь временем своей жизни.

10. Задавай вопросы, если тебе что-то непонятно. Вопросы задает не тот, кто глуп, а тот, кто хочет проникнуть в суть вещей и быстрее выполнить задачу.

11. Поддерживай себя, замечай, что тебе удастся делать хорошо, делай себе приятные сюрпризы, как в игре «ачивки».

12. Сам не быть «поглотителем» чужого времени.

13. Планируй отдых и выделяй на это время, иначе все вышеописанное не получится.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/obshhie-rekomendatsii-kotory-e-pomogut-pravil-no-planirovat-i-vse-uspevat/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Статья «Остановись, мгновенье: как перестать лениться и начать планировать свое время»

Так иногда хочется поддаться ленивому настроению и отложить дела до лучших времен, но важно взять себя в руки, потому что наши задачи сами не решатся. Рассмотрим техники, которые помогут справиться с ленью и взять свое время под контроль.

Боремся с ленью при помощи формирования правильной мотивации

Лень – это психосоматический признак исправности выработанного за годы эволюции механизма интуитивного распознавания бессмысленности выполняемой работы (anekdot.ru)

В этом популярном афоризме на самом деле лишь доля шутки. Чаще всего мы ленимся и прокрастинируем потому, что хочется отложить

неинтересное, неприятное или обременительное занятие. В такие моменты мы бессознательно саботируем задачу, стараясь отодвинуть ее и загнать на периферию своего сознания. В результате затянутое или невыполненное маленькое дело может превратиться в большую проблему. Чтобы не копить груз нерешенных задач, воспользуйтесь **техникой перефразирования, суть которой в смене позиции «меня заставили» на «мне нужно это самому».**

Возьмите лист бумаги и напишите список дел, которые вы «должны» делать, но никак не можете себя заставить. Например, *Я должен делать уроки. Я вынужден мыть посуду. Я должна убираться в своей комнате.*

Затем перепишите список, только теперь вместо «должен» и «вынужден» используйте слово «могу»: *Я могу делать уроки. Я могу помыть посуду. Я могу убираться в своей комнате.* Согласитесь, это звучит гораздо приятнее, и внутреннего сопротивления становится меньше.

Далее напишите, что произойдет, если вы выполните эту работу, и что будет, если ее не сделаете. Прописав возможные последствия и бонусы того или иного решения, сделать осознанный выбор будет проще.

Завершающий шаг. Нужно написать тот же список дел, но уже с формулировкой **«я буду» или «я выбираю».** Можно дополнить фразу обоснованием причин.

- *Я буду делать уроки, потому что это избавит меня от конфликтов с родителями.*
- *Я выбираю мыть посуду — не надо будет гладить, ведь я это дело не люблю больше всего.*
- *Я буду убираться в своей комнате, потому что в противном случае мама начнет наводить здесь свои порядки.*

Настрой поменялся, самое время приступать к делам.

Не утонуть в болоте накопившихся дел поможет лягушка

Еще одна техника, которая поможет справляться с поручениями, не вызывающими у вас позитивных эмоций – **правило лягушки.** Лягушками в данной технике называют маленькие неприятные дела: все та же грязная

посуда, что осталась с вечера, задача по геометрии, которая наводит тоску, не разобранный шкаф и не убранные сезонные вещи.

Суть техники: взять за правило **ежедневно решать неприятные задачи** – «съесть одну лягушку за раз». Этот прием поможет избавиться от груза накопившихся дел и улучшить настроение. А вот если этого не делать, то есть риск весь день наблюдать «лягушку» и мучиться от ее присутствия в вашей жизни. Решил задачку, разобрал вещи, и можно с чистой совестью заниматься более приятными делами.

Игры со временем: как продуктивно распределить время в течение дня

Клиповое планирование

Суть техники – **делить большие задачи на небольшие и выполнять их по кругу в несколько заходов, как в динамичном фильме**. Например, за день нужно сделать проект по истории, подготовить с друзьями вечеринку в режиме онлайн и навести порядок в квартире. От одной мысли о куче дел становится не по себе. План реализации может выглядеть так.

1-й круг: убрать ванную комнату, написать список идей для вечеринки и договориться с друзьями о времени обсуждения, придумать название проекта и наметить план.

2-й круг: убрать свою комнату, созвониться с друзьями для обсуждения идей, сделать черновик презентации проекта, набросав примерный текст на слайды.

3-й круг: убрать гостиную, «причесать текст» и добавить картинки в презентацию, подготовить заключение, распределить в WhatsApp обязанности по подготовке к празднику на основе собранных ранее идей.

Здесь важно правильно распределить задачи: дела в круге не должны ни затягиваться, ни слишком быстро меняться. Их оптимальная продолжительность — примерно полчаса. Преимущества этого планирования: из-за быстрой смены дела не успевают наскучить, отдыхаешь, переключаясь с

одной работы на другую, и при таком подходе остается свободное время, так как дела не затягиваются до бесконечности.

Помидорное планирование

Эта техника получила название от таймера в виде помидорчика. Суть ее в делении задач на 30-минутные периоды – «помидоры»: 25 минут для работы и 5 – для отдыха. Допустим, нужно выполнить задания по нескольким предметам. На листе бумаги напишите в столбик то, что нужно будет выполнить. Например, решить 5 примеров по алгебре, выучить 1 стихотворение, прочитать 2 параграфа по физике и ответить на вопросы, написать топик по английскому языку. Важно расставить задачи по их приоритетности или в порядке планируемого выполнения.

Следующий шаг – заводим таймер **на 25 минут и работаем над первой задачей. Не отвлекаясь! После того, как таймер прозвенит, делаем пятиминутный перерыв.** На листе напротив той задачи, с которой работаем, рисуем помидор, крестик или галочку. Каждый следующий помидорный отрезок **отмечаем в списке. После четырех блоков делаем большой перерыв в 15-30 минут.** Выполненную задачу вычеркиваем из списка дел и приступаем к следующей. Делить помидоры нельзя.

Используя данную технику несколько дней подряд, вы узнаете, сколько помидоров вам нужно на выполнение домашнего задания, сколько на уборку и на другие ваши повседневные дела. Так же вы заметите, что стали реже отвлекаться по пустякам и более сосредоточены на выполнении текущей работы.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/ostanovis-mgnoven-e-kak-perestat-lenit-sya-i-nachat-planirovat-svoe-vremya/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Статья «У меня ничего не получится: как справиться с тревогой и страхом неудачи?»

Очень трудно игнорировать их проявления – «А вдруг не получится?», «Я не справлюсь, лучше даже не начинать», «Я не так хорош, как другие, все испорчу и надо мной будут смеяться» – которые заставляют тревожиться на пустом месте.

Как понять, что вы тревожитесь:

1. постоянно прокручиваете в голове возможные сценарии развития ситуации
2. отсутствует аппетит или, наоборот, усиливается
3. появляется бессонница
4. периодически возникает головная боль, учащается сердцебиение
5. повторяются неосознанные и часто ненужные действия: ходите по комнате, покачиваетесь, теребите что-то в руках, перекладываете предметы с места на место и т.д.
6. грызете ногти, вырываете волосы/брови, кусаете губы, царапаете себя
7. не можете сосредоточиться на выполнении учебных заданий или домашних дел, постоянно отвлекаетесь.

Если вы наблюдаете у себя хотя бы несколько из перечисленных моментов, то можно с уверенностью сказать, что вы тревожитесь.

Как помочь себе справиться с состоянием тревоги:

1. ***В первую очередь важно помочь себе расслабиться физически и эмоционально. В этом хорошо помогают техники «заземления».***

- **Сделайте то, что вам обычно помогает расслабиться:** примите душ или горячую ванну, погладьте кота или поиграйте с собакой, заварите любимый чай. Главное правило – думать о том, что делаете: если готовите чай, старайтесь концентрироваться на ощущениях: тепло чайника, запах и

вкус чая. Если гладите кота, то будьте только в этом моменте: ощущайте мягкость шерсти, слушайте мурлыканье.

- **Отвлечитесь:** решите в уме простые математические примеры, вспомните, какой сегодня день недели, месяц, год, сколько времени на часах, рассматривайте предметы вокруг, вспоминайте позитивные моменты. Напишите список желаний и важных дел на будущее, опишите свой день в дневнике.

- **Работайте с дыханием:** глубокое дыхание, медитация и йога хорошо помогают справиться с тревожностью. Можно найти техники релаксации и уроки медитации в интернете.

2. ***После того, как вы немного расслабитесь, можно попробовать превратить неосознанную тревогу в осознаваемый страх.*** Когда вы знаете свой страх в лицо, с ним гораздо проще справиться.

- Проанализируйте свое состояние: *«Что со мной происходит? Почему я так переживаю из-за предстоящего события? Чего именно я боюсь?»*. Так вы переключите мозг на конструктивную работу: вместо тревожных мыслей ваше внимание будет направлено на поиск причин данного состояния.

- Может случиться так, что ответы на эти вопросы придут к вам не сразу. Тогда проанализируйте ожидаемые или произошедшие события, которые сильно повлияли или могут повлиять на вашу жизнь. *Например, новость о переезде была для вас радостной, и признаки тревоги вы с ней не связывали. Однако, проведя анализ, вы можете обнаружить, что испугались, что в новом городе у вас не получится проявить себя и найти новых друзей.*

- **Работа со страхом неудачи.** Главная проблема страха заключается в том, что он нас парализует, не дает действовать, заставляет избегать подобных ситуаций. Но как известно, страх исчезает тогда, когда вы начинаете действовать вместо того, чтобы думать о нем.

- В основе страха неудачи лежит установка, что ошибка или провал недопустимы. Важно разрешить себе ошибаться, и воспринимать промахи как уроки, а не как подтверждение своей никчемности. Ваш страх неудачи, скорее всего, связан со следующими установками: «Я не имею права на ошибку», «У меня все получается плохо», «Мне все время не везет».

- И, конечно же, верный спутник страха неудачи – это неуверенность в себе. Если вы постоянно сомневаетесь в своих способностях и привлекательности, то страх неудачи будет расти как снежный ком.

Работа со страхом неудачи требует усилий и терпения: вам придется не только смело посмотреть своему страху в лицо, но и выйти из зоны комфорта. Наградой для вас станет свобода, гордость за себя и уверенность в своих силах. Возможно, своими победами над страхами вы вдохновите своих друзей и знакомых.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/u-menya-nichego-ne-poluchitsya-kak-spravlyatsya-s-trevogoj-i-strahom-neudachi/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Статья «Смотрим со стороны: как научиться сохранять самообладание в сложной ситуации»

У всех в жизни случаются сложные ситуации, которые могут вызвать сильные эмоции и переживания – предстоящий экзамен, ссора с лучшим другом, конфликт с родителями, все это выбивает из колеи и провоцирует на необдуманные слова и поступки. Вернуть самообладание в таких ситуациях помогают специальные техники.

Например, техники диссоциации – это способы научиться смотреть на ситуацию со стороны, как будто это происходит не с вами. Это помогает

избавиться от неприятных эмоций и страхов, рационально отнестись к происходящему, сделать выводы и принять верное решение спокойно.

Как это работает:

Представьте, что вы волнуетесь, так как впервые выступаете перед большой аудиторией и все внимание направлено на вас. Возможно, у вас даже вспотели ладони, и пересохло во рту, забыли, что нужно сказать. Ступор. В зале появляются первые смешки и ухмылки, вам становится стыдно, хочется убежать. Знакомая картина? Сосредоточьтесь на своих ощущениях и запомните их.

А теперь представьте, что наблюдаете это действие со стороны: вы не на сцене, а в зрительном зале, не испытываете все эти чувства, а просто смотрите на выступающего. Возможно, вы заметите, что зрители с пониманием относятся к ситуации и спокойно ждут начала выступления, а смешки направлены вовсе не в адрес выступающего, а реакция на видео в телефоне. Человек на сцене на самом деле пугает себя сам: угрозы быть осмеянным в реальности нет. Если сменить угол зрения и роль, то меняется и восприятие ситуации, и эмоции.

Как применять техники диссоциации в конкретных ситуациях?

Техника «Кинотеатр»

Представляем тревожное событие как кино — глазами участника, зрителя и киномеханика.

Как в кинотеатре:

- **есть фильм** с сюжетом и персонажами
- **есть зритель**, который смотрит фильм
- **есть киномеханик**, показывающий фильм и управляющий картинкой.

Он включает кино в нужный момент, ставит на паузу и запускает снова, перематывает, ускоряет или замедляет фрагменты, усиливает резкость, а еще наблюдает за зрителем, за его эмоциями и реакциями.

Представьте себя паникующим перед предстоящим экзаменом: вы не можете толком сосредоточиться, все валится из рук, и сколько ни стараетесь,

ничего не запоминается, а только возникают пугающие картинки в голове о том, как вы все завалите.

Затем представьте себя в роли зрителя в кинотеатре, смотрящего фильм про то, как вы сдаете экзамен. Ответьте себе на вопрос: «Как вы относитесь к человеку, которого видите на экране? Вы ему сочувствуете, вы в нем уверены, вам неловко за него, вы хотите его поддержать или отругать?»

Прислушайтесь к своим ощущениям: удалось ли вам снять напряжение, ушел ли ваш страх и другие негативные чувства, стало ли понятно, как справиться с ситуацией?

Если вы чувствуете, что еще не до конца проработали свои тревоги, попробуйте перенестись в кресло киномеханика. При наблюдении за зрителем киномеханик может видеть реакцию зрителя на происходящее, может переключиться на то, что происходит вокруг.

Данная роль максимально свободна от эмоций: вы не испытываете ни переживаний героя фильма, ни переживаний зрителя, поэтому будете максимально объективны. Теперь вы можете сделать определенные выводы из своих наблюдений и дать советы себе, настоящему, как справиться со страхом – *Что нужно перестать делать? Что нужно начать делать?*

Например, как зритель, вы могли заметить, что в целом герой на экране уверенно держался в ходе своего ответа на экзамене, но потерялся, когда ему стали задавать дополнительные вопросы. В этот момент вы переживали за героя и хотели подсказать ему ответ. А будучи киномехаником, сосредоточенном только на том, чтобы прокрутить киноленту без сбоев, вы могли сделать вывод, что все идет своим чередом и когда-то обязательно закончится, как и нервнующее вас событие. В общем, побывав в разных ролях, можно понять, что сделать чтобы победить свой страх. Например, чтобы в голове у вас были подсказки самому себе, надо попросить кого-то из родителей\братьев\сестер позадавать вам дополнительные вопросы. А чтобы меньше нервничать перед экзаменом – можно напомнить себе о том, что он не

будет длиться вечно, и уже через несколько часов можно будет спокойно идти домой или есть мороженое.

В итоге, вместо неконтролируемого страха, переходящего в панику, вы можете прийти к более спокойному состоянию с пониманием конкретных действий по подготовке к экзамену и снятию стресса от него.

Техника «Линия времени»

Эта техника поможет посмотреть на волнующую ситуацию более спокойно, например, у вас есть страх провалить важные отборочные соревнования и не попасть в основную команду. Теперь представьте самый пугающий для вас исход в различных временных интервалах, чтобы честно ответить на важные вопросы.

Закройте глаза и представьте себя через **1 месяц, потом 1 год и 3 года** после того, как не попали в основной состав. Прислушивайтесь к своим ощущениям в теле, есть ли в нем напряжение и где оно, как вы дышите. Хорошо если вы расслабитесь и будете свободно дышать — это значит, что вы можете воспринимать ситуацию в состоянии равновесия и спокойствия.

- Представьте себя через 1 месяц. Будет ли данный спортивный результат и переживания из-за него все так же болезненны для вас? Что можно было бы предпринять в течение этого времени, чтобы исправить ситуацию? Была ли возможность получить вторую попытку, попасть в команду позже или пойти в другую?

- Теперь перенесемся на 1 год вперед. Видите ли вы себя в какой-либо команде, чего успели добиться за это время?

- А если перенеситесь на 3 года вперед. Что изменилось, какие чувства остались с вами, а каких больше нет? Какое спортивное будущее для себя вы представляете?

Таким образом, вы сможете отстраниться от своих переживаний и растянуть их во времени. А после проанализировать ситуацию и понять, стоит тратить на переживания свое время и нервы.

Техника 10/10/10

Принцип этой техники такой же, как и в предыдущей. Но ее лучше применять именно в ситуациях, когда вам нужно принять важное и взвешенное решение о будущем, оценить, как будете относиться к совершенному выбору в своей жизни и его последствиям не только с точки зрения эмоций, но и анализа жизненного опыта, своих ценностей.

Например, вы выбираете профессию, у вас есть свое мнение, но родители предлагают альтернативное решение и всячески на нем настаивают, буквально давят. И вот вы уже сомневаетесь, никак не можете решить в какой вуз подавать документы, а время поджимает. В этом случае попробуйте сделать следующее:

- *Представьте, что вы сделали выбор. Отнесли документы в институт, и уже идете по улице в сторону дома, что вы будете ощущать через 10 минут?* Возможно, это будет гордость за себя, радость от того, что вы настояли на своем решении.

- *А теперь прошло 10 месяцев, как вы относитесь к своему решению и как его оцениваете, что-то изменилось за это время?* Можно предположить, что через 10 месяцев вы будете думать, что «оно того стоило!», либо «Лучше сделать и жалеть, чем не сделать и жалеть об этом всю жизнь».

- *А через 10 лет как вы отнесетесь к своему выбору?* Возможно, это будет гордость, благодарность самому себе и уверенность за когда-то правильно принятое решение, либо этот поступок уже не будет иметь значения.

По мнению психологов, тем, кто научился использовать техники диссоциации, удастся легче справляться со своими эмоциями, переживать неприятные моменты и учиться на своих ошибках. Вы тоже можете взять данные техники на вооружение и научить им своих друзей и даже родителей.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/smotrim-so-storony-kak-nauchit-sya-sohranyat-samoobladanie-v-slozhnoj-situatsii/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Статья «Как перестать прокрастинировать»

Это поможет настроиться!

- Убрать со стола все лишнее.
- Предварительно проветрить помещение.
- Организовать достаточно света.
- Поставить часы в зоне видимости.
- Обеспечить отсутствие шумов, музыки и т.п. Если музыка помогает сосредоточиться, тогда подобрать музыку без слов или слушать ее в перерывах.

- Поставить вокруг в рамках или развесить над столом «символ успешности», жизненные цели и другие мотивирующие вещи.

Как помочь себе снять усталость и почувствовать себя лучше?

- Прикрыть глаза, сосредоточиться на своем дыхании, наблюдать за ним 10 минут, ни о чем не думая.
- Сделать разминку, йогу, зарядку.
- Поколотить грушу или подушку.
- Потанцевать.
- Послушать музыку.
- Выйти прогуляться.
- Поговорить с друзьями или родителями о том, что тревожит.
- Вспомнить о своих достижениях или о чем-то приятном, кто произошло с тобой недавно.
- Проветрить помещение.
- Принять душ или умыться.
- Выпить воды.
- Поспать часок.
- Придумать какое-то приятное поощрение после тяжелой работы, побаловать себя за успех.

Нет ничего более приятного чем гордость, удовлетворения от того, что ты все успел и сделал это хорошо. Хочешь постоянно испытывать такое чувство и одобрение от окружающих? Тогда вперед к новым результатам!

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/kak-perestat-prokrastinirovat/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Статья «Проблемы выбора: как принимать важные и взвешенные решения?»

В жизни приходится принимать сложные решения, и не всегда легко сделать выбор, если на чаше весов одинаковые по значимости ценности.

Как выбрать между практичным и желаемым, между вкусным и полезным, между свиданием и подготовкой к экзамену или временем с семьей и друзьями? В непростых ситуациях очень важно учиться искать варианты, которые позволят разрешить проблему наилучшим образом, а не идти на поводу у эмоций. В этом помогает критическое мышление – нужно ставить под сомнение полученную информацию, в том числе и свои мысли и желания, анализировать их с разных сторон, чтобы принять правильное решение.

Для развития критического мышления специалисты предлагают использовать технику **«Шесть шляп мышления»**.

6 шляп – это 6 разных способов посмотреть на одну ситуацию. В результате можно найти максимально объективное решение.

Рассмотрим технику на жизненном примере: родители настойчиво предлагают тебе сменить школу, и выбор за тобой, взрослые примут любое твоё решение. С одной стороны, ты – «за», но у тебя есть и сомнения – «против».

Шляпы в действии:

1. Начни с **«Белой шляпы»** – с фактов и логики. Посмотри на ситуацию без эмоций и личных оценок.

«У школы, куда предлагают перейти родители, высокий рейтинг, старшеклассники хорошо сдают ЕГЭ и поступают в вузы. В нынешней школе есть проблемы с нужными мне предметами и с подготовкой к поступлению».

2. Оценив факты, надевай **«Желтую шляпу»** – проанализируй возможности. Подумай, что хорошего, полезного, продуктивного может произойти в твоей жизни благодаря этому решению.

«В новой школе можно подтянуть алгебру и английский, плюс там крутое современное здание, куча всяких интересных кружков. Есть свой бассейн».

3. Но на этом не останавливайся, ведь важно учитывать не только позитивные стороны решения, но и негативные. Пришло время надеть **«Черную шляпу»**. Найди в ситуации сложности, проблемы и риски. Проанализируй их последствия.

«Придется заново искать друзей, завоевывать авторитет у учителей, больше времени тратить на учебу, ведь там программа сложнее, и я могу ее сразу не потянуть».

4. Теперь подключай эмоции. За них отвечает **«Красная шляпа»**. На этом этапе очень важно быть честным с собой и рассмотреть все интуитивные догадки и предположения. Отметь чувства, возникающие при мысли о том или ином решении – как они меняются при смене одной шляпы на другую?

«В «желтой шляпе» я испытываю интерес, любопытство, чувствую, что стою на пороге новых возможностей. В «черной шляпе» мне страшно. Боюсь начинать все сначала, боюсь не справиться, не дотянуть до уровня школы, боюсь, что меня не примут».

5. Пятая в очереди – **«Зеленая шляпа»** – шляпа творчества. Попробуй найти другие способы решить проблему или внести какие-либо изменения в то, что задумал: что можно сделать по-другому? Как еще можно поступить в этой ситуации?

«Было бы здорово перейти в школу не сразу, а постепенно. Например, пойти сначала на какой-нибудь кружок туда, познакомиться с местными учениками, наладить контакты, все разузнать изнутри, и, если понравится, перевестись. Надо узнать, можно ли так сделать».

б. Завершает парад шляп **«Синяя шляпа»** – подведение итогов. Тебе предстоит объединить идеи, появившиеся при работе с предыдущими 5 шляпами, и возможно, советы других людей, если они были, в итоговое решение.

«Я сейчас не готов переходить в новую школу, хотя в целом хотел бы. Сначала надо разобраться со своими комплексами и заморочками, может, к психологу схожу. И узнаю, можно ли пойти в этой школе на факультатив какой-то. Пожалуй, начну постепенно внедряться. Если понравится в школе, то переведусь в середине года».

Ты можешь использовать технику как письменную практику: рисовать цветную шляпу и рядом с ней писать свои мысли и формулировать решения, подводить итоги.

Следуя алгоритму 6 шляп, можно решать и другие сложные вопросы, например, стоит ли идти на концерт, если на следующий день важная контрольная, бросать ли любимые тренировки, если на них не хватает времени, и многие другие.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/problems-vybora-kak-prinimat-vazhnye-i-vzveshennye-resheniya/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Статья «Снимаем стресс перед экзаменами: способы релаксации и повышения тонуса»

Приближается конец учебного года, и вместе с ним – экзамены. Проверка знаний – серьезный стресс для большинства школьников.

Перед важными жизненными событиями практически все люди испытывают волнение, и тревожность перед экзаменами – явление рядовое. Однако, волнение сбивает ход мыслей, и может перечеркнуть все старания. Поэтому очень важно освоить техники релаксации, ведь на экзамен лучше идти с уверенностью в своих силах.

Как бороться с тревожностью:

1. Чередовать умственную и физическую активность

От длительного просиживания за учебниками в теле появляется напряжение, поэтому эмоционально расслабиться будет достаточно сложно. Старайтесь регулярно делать гимнастику для мышц лица, шеи, спины.

- Попробуй технику «Прогрессивной мышечной релаксации», разработанную американским физиологом Эдмундом Джекобсоном. Суть техники заключается в смене контролируемого напряжения и расслабления мышц в определенной последовательности. Выполнять упражнения рекомендуется сидя или лежа. Начни с сжатия и расслабления мышц рук, постепенно переходя к мышцам лица, живота, спины, ног. В процессе выполнения сфокусируй свое внимание на той части тела, с которой работаешь. Упражнения выполняются по трехэтапной схеме: напрячься – прочувствовать – расслабиться. Проанализируй ощущение напряжения и расслабления. Применение этой техники к каждой группе мышц тела вызывает состояние глубокой релаксации.

- Чтобы почувствовать прилив сил, практикуй перевернутые позы, в которых голова находится ниже таза человека. Они знакомы каждому с уроков физкультуры – это знаменитая «березка» и запрокидывание ног за голову в положении лежа на полу. Также можно пробовать стойки на руках,

стена поможет вам не потерять равновесие и продержаться в стойке какое-то время. В перевернутой позе мобилизуются мышцы, кровь приливает к голове, что очень важно при умственной работе. А еще выполнение данных поз требует максимальной сосредоточенности. Ты просто не сможешь думать ни о чем другом, кроме как об удержании равновесия. В этот момент ты будешь полностью свободен от своих переживаний. Прежде, чем выполнять перевернутые позы, убедись, что у вас нет к ним противопоказаний.

2. Расслабляющие ритуалы

Кому-то расслабиться помогает монотонная работа. Даже если ты терпеть не можешь мыть посуду, то в моменты стресса круговые движения губкой могут ввести тебя в состояние, напоминающее транс. Так ты очистишь голову от тревожных мыслей, связанных с экзаменами, и отдохнешь. Не зря говорят, что лучший отдых – это смена деятельности.

Можно, например, в течение 10 минут расчесывать волосы — так ты переключишь внимание на тактильные ощущения и заодно помассируешь голову. Прилив крови к голове обеспечит тонус.

Сходи в ванну, включи воду и послушай как она шумит, умой лицо прохладной водой, или прими контрастный душ. Вода известна своими расслабляющими свойствами.

3. Творческие техники

Для творческих натур подойдут креативные техники релаксации. Как, например, рисование или раскрашивание мандал. Данная техника издавна используется для достижения внутреннего равновесия, снятия нервного напряжения. Есть даже специальная Мандала Спокойствия. Подбери для ее раскрашивания цветные карандаши или фломастеры, которые у тебя ассоциируются со спокойствием, и начинай раскрашивать. Готовую мандалу повесь на стену в комнате, где готовишься к экзаменам. В момент эмоционального напряжения смотри на нее и вспоминай состояние спокойствия. Несколько минут созерцания будет достаточно, чтобы

расслабиться и успокоиться. Найти шаблоны можно здесь и здесь, а методику рисования здесь.

4. Визуализация

Для расслабления подойдут техники визуализации. Но их следует практиковать регулярно, так как работа с образами – навык, требующий тренировки.

Прими удобную позу, включи спокойную музыку (без слов), закрой глаза и представь себе место, в котором тебе спокойно, безопасно и приятно. Проживи это ощущение расслабленности. Сначала, возможно, ты будешь отвлекаться на шум за окном и прочие внешние раздражители. Но если пробовать изо дня в день, то можно научиться очень качественно и глубоко отдыхать благодаря этой практике.

5. Ароматерапия

Расслабиться помогут ароматические масла, например, ромашки или лаванды. Используй специальные лампы для наполнения помещения успокаивающим ароматом или метод сухой ингаляции. Для этого нанеси каплю масла на ладони, разотри, поднеси к лицу и немного подыши. Важно, чтобы масло было натуральным.

6. Тактильные ощущения

В детстве единственным способом успокоиться и почувствовать себя в безопасности были родительские объятия. Твое тело хранит эти воспоминания и порой очень нуждается в такой приятной технике расслабления. Если чувствуешь тревогу, попроси близких тебя обнять – так ты расслабишься и получишь поддержку. Если никого нет дома в этот момент, можно потискать домашних животных. Кототерапия тоже очень эффективна в борьбе со стрессом.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/snimaem-stress-pered-ekzamenami-sposoby-relaksacii-i-priemy-povysheniya-tonusa/> - официальный сайт «Телефон доверия.

Статья «Что делать, если провалил экзамены?»

Выпускные экзамены позади, и теперь кто-то отдыхает со спокойной душой, чтобы с новыми силами начать учебу в вузе, а кто-то переживает первое серьезное поражение. Заваленные экзамены — страшный сон любого старшеклассника. Что же делать, если сон стал явью? Давайте разбираться вместе.

Самоподдержка

Проваленный экзамен – действительно серьезная проблема, но не трагедия, и лучшее, что ты можешь сделать – принять ситуацию и успокоиться.

Возьми небольшую паузу, чтобы пережить случившееся, выплеснуть гнев и досаду. Чтобы избавиться от негатива, используй простую и эффективную технику «Письмо гнева» – выплесни на бумагу страхи, сомнения и переживания именно в том виде и в тех выражениях, которые мысленно произносишь, думая о случившемся.

Если ты пропишешь свои чувства от души, то эффект эмоционального очищения гарантирован.

Следующий шаг – анализ ситуации

Посмотри на свое фиаско со стороны и ответь на 3 вопроса:

1. Какие МОИ действия привели к провалу?
1. Что я НЕ сделал для успешной сдачи экзаменов?
2. Что сейчас я сделал БЫ по-другому?

Выполняя данное задание, важно не свалиться в состояние жертвы и не начать обвинять окружающих, например, учителя плохо учили, родители мало заставляли заниматься или, наоборот, сильно давили.

Старайся не заниматься самоуничижением: избегай мыслей о том, что ты бездарность и неудачник. Это не поможет тебе исправить ситуацию, а лишь вернет к эмоциональному напряжению.

Если ты честно ответишь на эти вопросы, то станет ясно, как готовиться к пересдаче.

Например, если поймешь, что мало готовился, то увеличишь время занятий. А если сделаешь вывод, что не сумел справиться с волнением, то добавишь в план подготовки работу с эмоциями или обратишься за помощью к психологу.

Подготовка к пересдаче

Узнай в школе, в какие сроки можно пересдать экзамены, как записаться и прочие формальности, и приступай к подготовке.

Часто у ребят, проваливших экзамены, появляется страх повторной неудачи. Если замечаешь это за собой, то непременно проработай эмоциональное состояние.

Чем заняться, если никуда не поступишь

Не переживай из-за того, что можешь пропустить период поступления. Почему-то в нашей стране считается очень важным поступить в вуз сразу после школы, тогда как в Европе старшеклассники часто берут год передышки. Называется это у них Gap-year. Найди интересное занятие, нарисуй перспективу, и страх не поступить в этом году перестанет тебя терзать, и вторая попытка сдать экзамены будет более успешной.

1. **Волонтерство.** Можно подать документы в один из международных проектов или работать в российских регионах. И тогда ты не только будешь делать доброе дело, но и получишь ряд бонусов: путешествия, новые друзья, опыт самостоятельной жизни, первый, хоть и небольшой, заработок, общение на иностранном языке, опыт работы, которым ты сможешь пополнить свое портфолио.

2. **Подработка, стажировка.** Многие компании готовы брать на работу выпускников школ. Ты, например, можешь работать курьером, помогать продвигать сайты, обрабатывать информацию в интернете. Во время стажировки можно пройти обучение и прокачать свои Soft Skills (гибкие навыки) – умение работать в команде, вести переговоры, совершенствовать

организаторские способности. Этому не учат в школе и в вузе, навыки приходят с опытом.

3. **Курсы и тренинги.** Не теряй времени даром и запишись на курсы. Займись тем, на что не хватало времени, например, изучи веб-дизайн или азы программирования, блогинга, научись шить или писать тексты. Возможно, ты найдешь интересное занятие и поймешь, чем на самом деле хотел бы заниматься.

Кстати, с аттестатом за 9 класс можно рассмотреть возможность поступления в колледж. Среднее специальное образование постепенно возвращает себе утраченный престиж и предлагает множество интересных профессий. А мастера своего дела, умеющие что-то делать руками, ценятся все больше и больше. Учеба в колледже – это реальный шанс через 3 года получить профессию и начать зарабатывать. А если мечты о высшем образовании тебя не оставляют, то подавайся в колледж при вузе, и тогда через 3 года сможешь поступить в институт по упрощенной системе.

Экзамены – не конец света, ведь их можно пересдать, а год без учебы можно провести с большой пользой для себя и своего будущего.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/chto-delat-esli-provalil-ekzameny/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Статья «Как тренировать веру в себя: техники позитивного мышления»

Людам свойственно концентрироваться на недостатках, запоминать моменты промахов и ошибок, бояться провала. Но негатив сильно тормозит движение к цели, поэтому необходимо смотреть вперед с оптимизмом.

Как известно, мы сами способны формировать желаемую реальность, и нужно лишь научиться позитивно мыслить и программировать ситуации успеха.

Предлагаем техники позитивного мышления, которые помогут выработать привычку видеть хорошее даже в сложных ситуациях и верить в свои силы.

Дневник достижений

Тем, кому замечать ошибки и несовершенства в себе гораздо проще, чем достоинства и успехи, рекомендуем завести дневник и каждый вечер записывать минимум три достижения, пусть и незначительные. Главное условие – делать записи ежедневно. Сначала будет казаться, что за день ты не сделал ничего достойного, но постепенно, работая с дневником, ты научишься замечать свои достижения, находить значительное и положительное даже в ситуации, которую сначала можно воспринять как неуспешную.

Например, не занял призовое место в конкурсе.

До работы с дневником: «Это провал, у меня ничего не получается, я неудачник!».

После работы с дневником: «Вау! Я принял участие в конкурсе и получил крутой опыт. Теперь я знаю, как тут все устроено, и в следующий раз, лучше подготовившись, обязательно попаду в призеры. Классно, теперь у меня есть еще один сертификат для портфолио!».

Челендж «Будь в плюсе»

Попробуй на протяжении 21 дня не произносить фразы: «У меня не получится», «Я не знаю», «Я не уверен», «Я не смогу». Если не готов согласиться на какое-то предложение или сомневаешься в своих возможностях, скажи: «Я подумаю», «Я попробую». Во время челенджа вместо привычного «нет» придется подумать над предложением.

Например, тебя приглашают выступить в школьном КВН, но радость омрачена неуверенностью в том, что у тебя получится.

До челенджа: «Нет, спасибо, я не смогу».

Во время челенджа: «Да, отличная идея, стоит попробовать».

Несмотря на то, что ты не говоришь «да» сразу, ты видишь возможность это сделать. Говоря: «Стоит попробовать» или «Я подумаю», ты веришь, что сможешь это сделать. Главное – не пресекать возможность своего развития. Поверь, фраза Пауло Коэльо из «Алхимика» – «Когда чего-нибудь сильно захочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твоё сбылось...» – реально работает. Главное – разрешить себе желать и концентрироваться на цели, а не преградах к ней.

Позитивные аффирмации

Аффирмации – это фразы, направленные на укрепление веры в себя и позитивный исход событий. Примеры аффирмаций: «Я принимаю и люблю себя таким, какой есть», «Я могу достичь всего, чего захочу», «Я становлюсь увереннее и сильнее с каждым днем», «Я преодолеваю свои страхи, противостоя им», «У меня много блестящих идей».

Ты можешь придумать свою позитивную фразу под каждую значимую ситуацию, в которой хочешь закрепить уверенность в себе. Главное в аффирмациях – регулярно их повторять.

Встань перед зеркалом, глубоко вдохни и выдохни, улыбнись, уверенно глядя на свое отражение, и на протяжении 5 минут произноси вслух аффирмацию. Постарайся почувствовать, как наполняешься вдохновением, которое эта фраза в себе хранит.

Возможно, сначала тебе будет неловко делать упражнение. Но, преодолев первое смущение и отбросив сомнения, тренируйся. Постепенно работа с аффирмациями станет для тебя естественным ритуалом – таким, как чистить зубы. Кстати, аналогия очень хорошая: чтобы иметь здоровые зубы, недостаточно почистить их один раз – для достижения эффекта нужно делать это ежедневно. И аффирмации внесут положительные изменения в твою самооценку только при регулярной работе с ними.

Например, ты не веришь в то, что можешь кому-то понравиться.

До работы с аффирмациями: «Ну и лицо: что это за нос, что с кожей? С такими данными я никогда не начну встречаться с парнем/девушкой».

После работы с аффирмацией: «Я принимаю и люблю себя таким, какой есть. Какие у меня, оказывается, красивые глаза, и овал лица отличный. Можно пробовать разные прически. Я очень даже симпатичный человек».

Попробуй применить эти простые техники для прокачки своего позитивного мышления, и в ближайшее время ты заметишь важные изменения: станешь увереннее, научишься не терять бодрость духа, если ситуация не в твою пользу, и, возможно, даже решишься сделать шаг навстречу мечте.

Ну а для тех, кто нуждается в помощи или хочет узнать больше о способах самоподдержки, ежедневно и круглосуточно работает психологическая служба Детского телефона доверия 88002000122. Звони – тебе обязательно помогут обрести веру в себя!

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/kak-trenirovat-veru-v-sebya-tehniki-pozitivnogo-myshleniya/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Методические материалы для родителей (законных представителей) обучающихся

Статья «Как мотивировать ребенка позитивной оценкой: техника эффективной похвалы»

Какие люди добиваются выдающихся результатов, а какие наоборот, теряют интерес, энергию и сдаются при первых же трудностях? Специалисты в области психологии поведения считают, что наиболее мотивированы и успешны те, кого хвалят и положительно оценивают.

Практические рекомендации и техники, как использовать похвалу в качестве эффективного инструмента воспитания:

1. Оценивайте не личность ребенка, а его конкретные поступки, действия, слова, результаты. Общие слова типа «Ты – молодец, ты хороший» малоэффективны в качестве обратной связи и вряд ли могут помочь ребенку в осознании своих достоинств и успехов. Со временем слово «молодец» становится формальным.

В похвале надо указывать конкретные детали: *«Вот это у тебя получилось особенно хорошо, потому что...»*, *«Когда ты делаешь вот так, это здорово!»*, *«Ты прекрасно выступил, особенно мне понравилось, когда ты...»*, *«Потому что...»*, *«Ты справился даже здесь, хотя это было сложно...»*

2. Даже если ребенок не справился с задачей – нарисовал каракули, склеил модель, которая развалилась, купил не то, что было нужно, разбил вашу чашку, когда мыл посуду, — похвалите его за усилия и особенно за доведенное до конца дело: *«Ты справился, хотя это было нелегко...»*.

Не акцентируйте внимание на неудаче – это побуждает в ребенке желание практиковаться дальше и не бояться ошибок. Согласитесь, не хочется слышать от подростка: «Все, что я делаю, вас не устраивает. Делайте тогда все сами, я пас, раз вам невозможно угодить». Иногда нужно немного потерпеть и

даже остановить себя, когда хочется сделать идеально, как вы обычно привыкли.

3. Если вы знаете, что ребенок очень старался на этапе подготовки (особенно это касается школьных оценок), но получил в итоге плохую оценку, то похвалите его за старание. Стоит не только разобрать ошибки, но и поднять школьнику настроение, чтобы в следующий раз все получилось лучше.

Ребенку важно понимать, что вы цените его усилия, а не только мнение учителя. Ведь на итоговую оценку может влиять множество факторов, но самое важное – не спровоцировать своей критикой желание все бросить и сдаться.

4. Помогайте ребенку самому оценивать себя. Используйте для этого технику уточняющих вопросов: *«Что сам думаешь о том, что получилось?»*, *«Тебе самому нравится?»*, *«Что, на твой взгляд, получилось, как планировал, а что пока не вышло?»*, *«Что, как тебе кажется, получилось лучше всего?»*, *«Над чем еще нужно поработать?»*

Адекватная самооценка поддерживает мотивацию. Учите ребенка видеть то, что у него получается, и поддерживайте там, где он терпит неудачу.

5. Чаще вспоминайте себя в возрасте ребенка. Хотелось бы, чтобы в подобной ситуации вас похвалили? Было ли обидно, когда родители игнорировали ваши успехи и воспринимали их как обычное дело?

К сожалению, часто мы фокусируемся только на недостатках и ошибках, а когда все идет по плану и сделано хорошо, зачем хвалить? Но для поддержания устойчивой мотивации и формирования адекватной самооценки ребенку постоянно нужна сбалансированная обратная связь не только о его промахах, но и об успехах.

6. Сопровождайте ваши слова ласковыми прикосновениями к ребенку, объятиями, поцелуями и поощряйте его сюрпризами, любимыми блюдами, маленькими подарочками и приятностями.

Тактильный контакт с родителями дает ребенку чувство защищенности, снимает тревожность. Особенно ребенок нуждается в этом в стрессовой ситуации.

Когда похвала может принести вред?

1. Когда хвалят часто и незаслуженно: это приводит к тому, что ребенок перестает адекватно оценивать свои способности и возможности.

2. Когда ребенок бросил дело на полпути. А при этом мы говорим: *«Ну, ладно, ничего страшного. Ты – молодец. Ты попробовал, пытался...»* Это может быть уместно с малышами, которые быстро устают и не могут оценить свои силы, но у школьников это разовьет безответственность.

3. Если похвала – это прием, чтобы добиться от ребенка желаемого поведения. *«Какой ты у меня молодец, ты у меня самый лучший, а теперь сделай ...»*. Такая похвала – средство манипуляции ребенком. Плохо то, что ребенок не учится слышать себя и будет зависим от чужого одобрения.

4. Когда в одной ситуации вы ругаете ребенка за что-то, а в другой – за это же хвалите. Ребенок перестает чувствовать стабильность и теряет ценностные ориентиры.

Используя похвалу, помните, что это мощнейшее оружие родительской любви может быть направлено как во благо, так и во вред.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/kak-motivirovat-rebenka-pozitivnoj-otsenкой-tehnika-e-ffektivnoj-pohvaly/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Статья «Как помочь ребенку учиться на своих ошибках и не терять веру в себя?»

Покажите мне человека, который не ошибся ни разу в жизни, и я покажу вам человека, который ничего не достиг (Джоан Коллинз).

Каждый родитель мечтает о том, чтобы ребенок был счастлив и избежал неприятностей, негативного влияния и опасных связей в среде сверстников, учился только на пятерки и хорошо ладил с людьми.

Но может ли ребенок по-настоящему стать самостоятельным и осознанным, если не вынесет из своих ошибок жизненные уроки и опыт, который поможет справиться с любыми трудностями в будущем.

Каждый день в службу ДТД обращаются подростки и их родители, которым нужна помощь психологов не только в том, чтобы найти выход из трудной жизненной ситуации, но прежде всего, чтобы найти силы и ресурсы справиться с ней, превращать испытания в обучающий опыт и уметь держать удар, как бы тяжело ни было.

В этом лайфхаке мы расскажем о том, как каждый родитель может помочь ребенку превращать любую трудность, ошибки в обучающее событие и ценный опыт.

Готовы ли вы дать право ребенку на ошибку?

Часто для многих родителей заставить и наказать ребенка проще, чем обсудить возникшую проблему, привычнее сказать, что нужно делать и чего не следует, чем допустить возможность самому «набить шишки» и сделать выводы.

Отказывая подростку в праве на ошибку, мы лишаем их бесценного опыта и возможности развить навыки анализа ситуации и своего поведения.

Право и готовность рассказать вам о любой неприятности и ошибке – главный признак доверительных и крепких отношений между вами и ребенком.

Как этого добиться?

- Важно не только слушать его рассказ о ситуации, но и слышать чувство и переживания которые за этим стоят. Важно, чтобы ребенок мог спокойно вам все рассказывать и не бояться, что у вас случится истерика, если у него неприятности. Для него большим показателем того, что вам как родителю можно доверять будет то, что вы в состоянии учитывать его интересы и если он случайно или не по своей вине оказался в этой ситуации, то для него не будет опасных последствий.

- Разговаривать с разгневанными, огорченными или враждебными подростками непросто, но старайтесь всегда слушать и пытайтесь понять. Всем детям нужно чувствовать, что их любят. Выслушайте ребенка и не перебивайте, если он расстроен или разгневан. Позвольте ему уйти в спальню, если он не настроен на беседу. Скажите, что вы готовы выслушать, когда ему станет легче и немного успокоится.

- Признавайте чувства подростков словами: “Вижу, что ты расстроена”, – или: «Кажется, тебя задела какая-то ситуация, когда будешь готова, давай обсудим это», «Я вижу, что ты взволнован, обычно, если меня что-то беспокоит, когда я рассказываю об этом, мне становится легче. Так что если захочешь, я буду рад(а) выслушать».

Ошибка ошибке рознь!

Ошибки не всегда возникают в результате осознанных действий. Иногда можно ошибиться даже тогда, когда ребенок ничего не делает или избегает принятия решений.

Важно помогать осознать подростку ошибки обоих видов и брать на себя ответственность.

Как этого добиться?

- Определение причины совершения ошибки и оправдание себя – это разные вещи. Нас учат не оправдываться за ошибки, но оправдание отличается от определения причин таковых ошибок. Помогайте подростку анализировать каждую ситуацию и вместо трансляции своего мнения по поводу причин ситуации и тем более ее последствий, задавайте ему

вопросы. Как ты думаешь, почему ситуация сложилась таким образом? Как ее можно было избежать? Что лично ты мог(ла) сделать, чтобы ее избежать? Как думаешь, можно ее исправить или что-то сделать, чтобы хотя бы частично ее исправить?

- Различайте ошибки и неверные решения. Ошибка – это погрешность вроде неправильного ответа на уроке или действий по незнанию, когда подросток только пробует жизнь на прочность. Неверные решения имеют умысел: например, договорившись о чем-то с вами или учителем, ребенок нарушает договоренность, обманывает друга. Ошибки понятны и могут требовать меньше внимания для исправления, достаточно тренировки и дополнительных усилий.

Неверные решения нужно признавать, как и ошибки, но для исправления они требуют осознания вины и нарушения тех ценностей в отношениях, которые были испорчены ситуацией. Подросток в отличие от взрослых, чтобы понять этого, должен прожить это на эмоциональном уровне и ценностном уровне, сам сделать выводы и понять, что был не прав. Поэтому важно, прежде всего, говорить о ваших родительских чувствах, об отношениях и подорванном доверии, а не давать жесткие оценки его поведению и тем более личности. Подросток услышит скорее, если вы скажете: «Мне очень обидно, что ты обманул меня и не сдержал обещание, ведь я думала, что могу доверять тебе. «Я растеряна и не знаю, что и думать», вместо «ты обманул меня, раз ты так себя ведешь – неделю без интернета и карманных денег, может, хоть так ты поймешь, что был не прав».

Научиться признавать свои ошибки и исправлять их он может только от вас!

Признание своих ошибок также тренирует осознанность — способность замечать свои действия и понимать, когда они приводят к неудачам.

Как этого добиться?

- Подростки делают не то, что мы им говорим, а то, что они видят с малых лет. Часто они неосознанно копируют нашу модель поведения и мышления в разных ситуациях. Если подросток видит, что взрослые сожалеют, когда были неправы, например, повысили голос, не смогли выполнить обещание, случайно обидели кого-то грубым словом или скрыли что-то, но они умеют признать свою вину и извиниться, тогда для подростка это является нормой поведения, и он последует вашему примеру легко и без принуждения.

- Расскажите ему несколько ярких и близких к его жизни ситуаций из своего подросткового возраста о том, как прогуляли школу, скрывали что-то от родителей или попали в неприятность, что чувствовали тогда, как было сложно признаться и что помогло вам в тот момент, чтобы наладить ситуацию и испорченные отношения. Подросток должен понимать, что признать вину и ошибку – тоже серьезное решение и поступок, что именно так он выглядит взрослым и вызывает уважение с вашей стороны. Ребенку важно видеть, что неудачу взрослый человек переживает мудро, конструктивно. Так вы покажете вашим детям, что абсолютно все ошибаются или могут потерпеть поражение.

- Здесь также важен баланс, ведь подростки легко приспособиваются и манипулируют взрослыми, обратите внимание на то, чтобы фраза «извини, я был неправ, больше такое не повторится» не стало привычной для него ритуальной фразой и формальностью (что на их языке «отмазкой»).

Справляться с трудностями как навык! Как ошибаться продуктивно?

В книге «Дар ошибки: Как хорошим родителям научиться отпускать детей для их же блага» («The Gift of Failure: How The Best Parents Let Go So Their Children Can Succeed») Джессика Лэхи утверждает, что детям нужно позволять учиться на собственных ошибках, а значит, позволять им

испытывать разочарование, фрустрацию и неудачи, потому что только так они смогут развить уверенность в себе в будущем.

«Способность воспринимать конструктивную критику или отзывы — ключевое качество для того, чтобы развиваться и быть стойким».

Как этого добиться?

- Исследования подтверждают – люди, которые верят в свою способность учиться на ошибках, действительно учатся на них. Осознание своих возможностей – первый шаг к использованию таких возможностей. Например, если у вас украли деньги из незакрытой сумки в метро или толпе, то скажите себе: «Это будет для меня уроком. Теперь я знаю, что нельзя держать сумку открытой и разговаривать по телефону в общественном месте в час пик».
- Введите в качестве постоянных семейных практик анализ не только ошибок и неприятностей ребенка, но и всех в семье. Пусть для каждого из вас любая трудная ситуация будет восприниматься как задача, которую нужно решить и сделать выводы.
- Вы можете попросить подростка по шаблону записать условия задачи – т.е. обстоятельства ситуации, решение – план действий и шагов: как воспринимать эту ситуацию, что нужно сделать и чего не нужно делать, как это сделать и как убедиться в положительном исходе.
- Предложите ребенку вести творческий журнал ошибок и успехов. Иногда полезно записывать когда, где и как он совершил ошибку. Также и он, и вы получите бесценную информацию о шаблонах его своего поведения, которое сложно разглядеть в напряженный момент. Позднее перечитывайте эти записи и рассматривайте варианты альтернативного развития событий, хвалите и поддерживайте ребенка, отмечайте его прогресс и развитие его личных качеств, благодаря которым он случился.

Ошибка как возможность!

Рассматривайте ошибки как возможности. В головном мозге имеются механизмы, помогающие понять, когда мы что-то делаем не так. Мозг

сигнализирует об ошибке. Совершение ошибок помогает нам более пристально сконцентрироваться на выполняемом действии и показать наилучший результат.

Как этого добиться?

- Одним из самых эффективных приемов в обучении детей и подростков — обучение на ошибках, когда ребятам дается возможность разобрать кейс и найти неверный ответ и допущенные ошибки, исправить их и таким образом хорошо запомнить, как правильно. Применяйте этот же подход в обсуждении ситуации и научите ребенка смотреть на трудные ситуации как уроки и задачи, решение которой нужно

- Расскажите ребенку об ошибках и неудачах известных и всеми уважаемых людей, которые привели их в итоге к успеху и великим достижениям. Приведите конкретные примеры и факты, покажите ссылки в Интернете или посмотрите фильм о них, основанный на реальных событиях из их жизни. Обсудите после просмотра вместе с ребенком их стратегию мышления и поведения, что им помогло «поднять и идти дальше».

- Помогите ребенку поставить измеряемую и достижимую цель «стать лучше» в чем-то конкретно, а не «быть умницей\молодцом». Например, подтянуть оценки по русскому языку на 4 (в ближайшие 2 месяца), научиться говорить «нет» ребятам в школе, кто часто принуждает делать то, что не хочется (в ближайший месяц) и т.д. Цель «быть умницей» порождает для ребенка нереальные ожидания и стресс. Выбрав вариант «быть умницей», ребенок убеждает себя, что нужно преуспеть, чтобы быть хорошим человеком и оправдать ожидания родителей, не потерять их любовь и быть нужным им. Цель «стать лучше» позволяет сосредоточиться на работе над собой и совершенствоваться постепенно и без стресса, а погоня за совершенством чревата «комплексом отличника».

- Тренируйте критическое мышление подростка через анализ ситуаций в кино, в книгах, в жизни ваших знакомых. Задавайте ему вопросы: «Как тебе кажется, какие ошибки совершил герой, что в его

поведении было неэффективным?», «Что можно сделать лучше?», «Как следует поступить?», «Если бы ты был на его месте, чтобы сделал ты, чтобы не допустить этого».

Дети с высокой самооценкой гораздо лучше справляются со своими ошибками и после психологического падения встают, отряхивают колени и говорят: «Да, я потерпел поражение. И что мне теперь нужно сделать в следующий раз? Что конкретно мне нужно изменить?». Они осознают, что допустили ошибку, и признают ее как факт. Но самое главное – такие дети разрабатывают стратегию, чтобы исправить свою ошибку и не повторять ее снова.

Дети с низкой самооценкой чаще всего они используют этот опыт для того, чтобы девальвировать свою ценность: «Видите, я говорил вам, что не могу ничего сделать правильно!», – так они реагируют на итог своей неудавшейся попытки. Вместо того, чтобы рассматривать ошибки как возможность учиться, такие дети интерпретируют свой опыт как причину все бросить и «никогда не делать это снова». Конечно, такой подход не способствует повышению самооценки, он способствует лишь самообесцениванию и тем самым образуется порочный круг.

По какому из этих двух сценариев будет жить ваш ребенок, во многом зависит от вас. Но есть ошибки и обстоятельства, которые нас серьезно психологически ломают, и их трудно пережить без профессиональной помощи психологов и есть риски, что ребенок только при поддержке родителей и друзей с этим не справится. Ведь отпечаток на душе может быть настолько сильным и острым, что это навсегда отразится на самооценке ребенка и уровне его открытости и доверия к миру и людям.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/kak-pomoch-rebenku-uchit-sya-na-svoih-oshibkah-i-ne-teryat-veru-v-sebya/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Статья «Школьная неуспеваемость»

Неуспеваемость – это систематическое отставание обучающихся в уровне усвоения содержания образования по сравнению с предусмотренной учебной программой и образовательными стандартами, в результате которых дальнейшее полноценное обучение становится невозможным [1].

Родителям

Многие родители все чаще и чаще сталкиваются с проблемами школьной неуспеваемости. Причем нередко ее причинами нередко становятся нарушение внутрисемейных взаимоотношений, отсутствие необходимых домашних условий для обучения, должной родительской компетентности и мотивации в обучении, особенности физиологического и психоэмоционального состояния подростка и т.д. И здесь имеет огромное значение искренне желание родителей разобраться в данной проблеме и помочь своему ребенку вместе справиться с ней.

Рекомендации родителям по преодолению школьной неуспеваемости.

1. Соблюдайте режим дня, у ребенка должно быть достаточно времени на сон и на прогулки.
2. Не забывайте про умеренную физическую активность.
3. Уменьшите общую рабочую нагрузку ребенка, избегайте чрезмерных перегрузок. Поощряйте игры и занятия, требующие внимания и терпения.
4. Предоставьте ребенку в определенных ситуациях возможность выбора.
5. Используйте позитивную оценку: замечайте в ребенке положительные качества, изменения, авансируйте успех.
6. Организовывайте досуг ребенка по интересам. Поощряйте его увлечения.

Старайтесь сами формировать у него различные интересы к окружающему.

7. Помогайте в преодолении учебных трудностей, как с помощью собственных сил, так и с помощью педагогов, но не делайте за него уроки.

8. В случае возникновения трудностей советуйтесь со специалистами (педагогами, психологами).

9. Общайтесь с детьми на их возрастном уровне.

10. Разговаривайте с ребёнком, обсуждайте книги, фильмы и все интересные события, как можно меньше поучая, поправляя его.

11. Играйте в настольные игры, развивающие память, внимание, мышление, воображение, речь.

12. Предлагайте ребёнку помощь не в виде готового ответа, а в виде суждения, которое ребёнок должен закончить, сделав умозаключение.

13. Развивайте познавательную активность ребёнка: отвечайте на все интересующие его вопросы, спрашивайте совета.

14. При подготовке уроков рекомендуется уменьшить количество и интенсивность отвлекающих факторов.

15. Задачи перед ребенком ставьте ясно и четко.

16. Обучайте приемам и способам учебной деятельности, учите ребенка пользоваться словарями, книгами, объясняйте необходимость хорошо знать правила, отрабатывать навыки их применения.

Источник:

1. Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – Москва : Большая рос. энцикл., 2002. – 527 с.

2. Рекомендации родителям по преодолению школьной неуспеваемости // Социальная сеть работников образования // Социальная сеть работников образования. – URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlyaroditelei/2013/05/26/rekomendatsii-roditelyam-po-preodoleniyu>.

Статья «Тревога о будущем»

Тревога – эмоциональное состояние острого мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-либо важного, значительного для человека в условиях неопределенности, иначе, тревога – это вероятностное переживание неудачи [1].

Тревога о будущем обучающихся старших классов в основном обусловлена ситуацией подготовки к сдаче единого государственного экзамена (ЕГЭ).

Экзамен – проверочное испытание по какому-нибудь учебному предмету [2].

Единый государственный экзамен – это бесплатные выпускные экзамены по отдельным предметам, которые должны сдавать все выпускники полной общеобразовательной средней школы [3].

Психологическая готовность к ЕГЭ – сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ [3].

Родителям

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Вам необходимо [4]:

1. Владеть информацией о процессе проведения экзамена;
2. Проявлять уверенность в силах ребёнка. Не беспокоиться о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушать ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей, но учит постигать самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации;
3. Не ругать детей за отсутствие необходимого материала для подготовки к экзамену, а помочь найти недостающие источники;

4. Исключить на этот период все конфликтные вопросы, касающиеся учебной деятельности;

5. Стимулировать ответственность в подготовке к экзамену;

6. Проявлять доверие к своему ребёнку, так как ему необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов;

7. Задолго до экзаменов обсудить с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения;

8. Структурировать дни подготовки к экзаменам: разбить весь учебный материал на равные части и контролировать ежедневное выполнение задания;

9. Обеспечить дома удобное место для занятий, проследить, чтобы никто из домашних не мешал;

10. Контролировать режим подготовки ребенка к экзаменам, не допуская перегрузок. Ребенок регулярно должен делать короткие перерывы. Объяснить ребёнку, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления;

11. убедить ребёнка отказаться от психостимуляторов. Нервная система перед экзаменом и так на взводе;

12. Обеспечить полноценное питание. Оно должно быть сбалансированным, но привычным, особенно в период экзаменов, так как реакция организма в момент психоэмоционального напряжения может быть непредсказуемой. Полезны шоколад и сухофрукты, а такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга;

13. Помнить: главное – снизить напряженность и тревожность ребенка.

Обеспечив ребенку подходящие условия для занятий, при которых он не будет отвлекаться, устройте ему репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЕГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних

предметов, засекайте время и объявите о начале «экзамена». По окончании, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

14. Чаще подбадривать детей, повышать их уверенность в себе;

15. Не повышать тревожность ребенка накануне экзамена. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

Лучше рекомендовать ребёнку вечером накануне экзамена закончить подготовку раньше, сходить на прогулку и лечь спать вовремя. Последние двенадцать часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний;

16. Если ребенок не носит часов, необходимо дать ему часы на экзамен.

Источник:

1. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб: Питер, 2005. – 412 с.

2. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений. – 4-е изд., доп. Москва : А ТЕМП, 2006. – 938 с.

3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – Москва: Генезис, 2009. – 184 с.

4. Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации: сборник материалов / авторы-сост. О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина, А.А. Галич, Ж.А. Гамалей, Е.Ю. Гаврилук, В.Н. Досолюк, И.А. Данченко, В.В. Кураева, В.В. Бровко, Н.А. Феклистова, Д.А. Панкратова, Л.С. Баранова, О.Н. Разыева, М.В. Павленко, Е.П. Таничева, Е.В. Черезова; под ред. М.В. Рагулиной; г. Хабаровск КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 73 с.

Статья «Низкая самооценка»

Самооценка (англ. self-esteem) – ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания, и как процесс самооценивания.

Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я-концепции [1].

Самооценка начинает формироваться с детского возраста, трансформируясь вместе со значимыми событиями на жизненном пути человека. В первую очередь, семья, как первичная ячейка общества, накладывает неизгладимый отпечаток на становление личности. Не стоит забывать, что самооценка ребенка только формируется, что делает его восприимчивым к оценкам от сверстников, родителей и окружающих людей. Если самооценка ребенка адекватна, он правильно реагирует на обратную связь, получаемую от других, однако неадекватная самооценка причиняет множество межличностных и внутриличностных проблем. Причин формирования искаженной самооценки может быть много: педагогическая непросвещенность родителей, слабое владение психологическими знаниями воспитателей и педагогов, плохое воспитание сверстников, неадекватные представления родителей о собственной личности и своем ребенке и т.п. Подросток с адекватной самооценкой правильно соотносит свои возможности и способности, реалистично оценивает собственные успехи и неудачи, ставит перед собой достижимые цели. Подросток с неадекватно заниженной самооценкой часто отказывается от общения, чувствуя свою отстраненность от ровесников, не умеет принимать комплиментов, полагая, что это не соответствует действительности, поскольку не уверен в собственных силах, имеет слабо развитые коммуникативные навыки, высокий уровень

самообвинения, тревожности, многочисленные страхи, нередко носящие иррациональный характер [2].

Родителям

Старший подростковый возраст – это важный и трудный этап в жизни каждого человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу.

Для данного периода характерно становление сознания и самосознания личности, а поведение человека регулируется его самооценкой, которая представляет собой центральное образование личности. Важной стороной самосознания и показателем достаточно высокого уровня его развития является формирование такого его компонента, как самооценка [3].

Признаки заниженной самооценки старшего подростка:

1. у подростка мало друзей, при общении с ними он опасается быть высмеянным;
2. подросток демонстрирует высокий уровень тревожности, часто паникует;
3. подросток отказывается пробовать что-то новое для себя, так как уверен в том, что у него не получится;
4. если у него получилось что-то сделать хорошо, подросток считает, что это случайность;
5. подросток зависим от мнения окружающих;
6. у подростка есть пример для подражания среди сверстников;
7. подросток избегает пристального внимания на семейных праздниках;
8. подросток отказывается участвовать в школьных мероприятиях;
9. прогулке с друзьями подросток предпочтет вечер в своей комнате;
10. подросток никогда или крайне редко и неохотно делится с вами своими успехами, мыслями, тревогами и переживаниями.

Рекомендации:

1. используйте только конструктивную критику;
2. хвалите за дело;

3. не акцентируйте внимание на недостатках внешности. В подростковом возрасте отношение к своей внешности наиболее критическое. Родители должны быть особо тактичными, когда дело касается внешнего вида подростка. Никакой критики и даже замечаний в шуточной форме – даже если повод имеется;

4. не сравнивайте своего подростка с другими подростками. Сравнивайте только с самим собой;

5. учите следить подростка за своим внешним видом;

6. помогите добиться чего-либо;

7. материально поддерживайте подростка, но не переусердствуйте;

8. уважайте его.

Источник:

1. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, Прайм-Еврознак. 2009. 816 с.

2. Любишева Ю.С., Кочеткова Т.Н. Факторы, влияющие на формирование самооценки подростков // MODERN SCIENCE. 2020. № 5-3. С. 514-517.

3 Проблемы психологии современного подростка: Сб. науч. тр. АПН СССР; [Редкол.: Д.И. Фельдштейн (отв. ред.) и др.], М.: АПН СССР, 1982. 160 с.

4. Как повысить самооценку подростка? Советы для родителей // Официальный сайт МАОУ СОШ № 4 г. Тамбова. URL: <https://school4.68edu.ru/wpcontent/uploads/2015/10/kak-povysit-samoocenku-podrostka-sovety-dlja-roditelej.pdf>

Статья «Нарушение детско-родительских отношений»

Определение детско-родительских отношений очень широкое и трактуется как:

- а) собственно эмоциональные отношения детей и родителей;
- б) характер взаимодействия ребенка со взрослым, характер родительского воспитания, как реализация одной из основных функций семьи.

Взаимодействие родителей с ребенком отличается тем, что взрослый в силу своей компетентности и ответственности становится в них ведущим.

Именно он организует и направляет это взаимодействие, в то время как ребенок постепенно осваивает эти возможности, приобретая коммуникативную компетентность. В силу этого отношения ребенка и родителя часто рассматриваются как отношения руководства и подчинения.

Стили этого руководства Д. Эллер определяет в зависимости от выраженности власти родителя: автократический, авторитарный, демократический, эгалитарный, разрешающий, попустительский, игнорирующий. В 3 последних случаях об осуществлении руководства родителем говорить практически не приходится. В рамках гуманистического подхода в психологии наиболее благоприятным для личностного развития подростка признается демократический стиль общения, при котором ему предлагается равноправное участие в обсуждении проблем, однако, при принятии решения учитывается мера компетентности участников [1].

Создание гармоничных отношений, благополучного, психологически комфортного климата в семье должно стать первой задачей супругов и родителей, так как без этого невозможно формирование здоровой полноценной личности ребенка. Отклонения в семейных отношениях негативно влияют на формирование личности ребенка, его характера, самооценки и других психических качеств личности; у этих детей могут возникать различные проблемы: состояние повышенной тревожности,

ухудшение успеваемости, трудности в общении и многие другие. Детско-родительские отношения влияют на психическое здоровье детей [2].

Родителям

Проблематика детско-родительских взаимоотношений остается неизменно острой на протяжении всего развития психологической науки и практики. Взаимодействие ребенка с родителями является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведения с другими людьми, которые передаются из поколения в поколение. В каждом обществе складывается определенная культура взаимоотношений и взаимодействия между родителями и детьми, возникают социальные стереотипы, определенные установки и взгляды на воспитание в семье [3].

Рекомендации родителям [4]:

1. стремитесь к оптимальному общению с подростком;
2. учитесь овладевать определенными коммуникативными умениями и навыками;
3. вырабатывайте в себе способность проникать в мир чувств и переживаний подростка;
4. стремитесь вызвать в себе эмоциональный настрой на общение с подростком в конкретной ситуации;
5. старайтесь наладить контакты с подростком в обычных и сложных ситуациях;
6. вырабатывайте в себе способность увлечь подростка интересным для него делом;
7. старайтесь уважительно, тактично, внимательно относиться к подростку, щадите его самолюбие;
8. не уставайте верить в лучшее в подростке, стремитесь развивать его;
9. старайтесь вырабатывать в подростке бодрость духа, положительный эмоциональный настрой, ощущение счастья бытия;

10. вырабатывайте в себе умение владеть собой, преодолевать раздражение, вспыльчивости, нетерпеливость и т.д.

Источник:

1. Бодалев А.А. Психология общения. Энциклопедический словарь. – М.: Когито-Центр, 2011. –600 с.

2. Лосева С.Г. Межличностное взаимодействие в семейной среде и его влияние на развитие личности и формирование поведения подростка / Социально-психологическая служба и вызовы современного образования. Волгоград, 26–27 апреля 2018 года: Материалы VII Всероссийской конференции педагогов-психологов, социальных педагогов, учителей и воспитателей образовательных учреждений, специалистов, работающих в системе среднего и высшего профессионального образования. – 2018. – С. 53-57.

3 Пронюшкина Т.Г., Зинцова А.С. Работа педагога-психолога по оказанию помощи в гармонизации взаимоотношений в неблагополучной семье // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Том 8. – № 1.

4 Психосоциальные технологии в работе с семьёй: методические рекомендации для педагогов-психологов, социальных педагогов образовательных учреждений, культурно-образовательных центров, специалистов органов опеки и попечительства, социальных работников / Авт.-сост. Е.В. Алфеева, Ю.А. Малюшина, Т.В. Аксенова; Главное управление образования Курганской области, ГОУ «ЦПМСС». Курган, 2009. – 72 с.

Статья «Трудности профессионального самоопределения»

Профессиональное самоопределение – одна из форм личностного самоопределения. Характеризует процесс поиска и приобретения профессии, осуществляется в результате анализа своих способностей,

возможностей в соотношении с требованиями профессии. Показателями профессионального самоопределения выступают:

- устойчивая профессиональная «Я-концепция»;
- готовность совершить профессионально значимую деятельность;
- факты совершения этой деятельности;
- осознание личности значимости своей деятельности [1].

В психологическом плане профессиональное самоопределение означает, что человек осознает, что он хочет (цели, жизненные планы, идеалы), что он есть (свои личностные, физические свойства), что он может (свои возможности, склонности, дарования), что от него хочет или ждет коллектив, общество, субъект, готовый функционировать в системе общественных отношений. Профессиональное самоопределение начинается с момента зарождения у человека потребности в выборе профессиональной деятельности, реализуется через формирование у него отношения к себе как к субъекту профессиональной деятельности на основе самооценки своего уровня профессионализации. Теоретически профессиональное самоопределение можно считать завершенным, когда человек начинает считать себя профессионалом.

Однако реально процесс профессионального самоопределения не может иметь конечной завершенности, так как по мере роста объективного уровня профессионализации растут и усложняются критерии оценки этого уровня.

Профессиональная ориентация (англ. vocational orientation) – система мероприятий по ознакомлению молодежи с миром профессий. Профессиональная ориентация способствует выбору профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями, а также возможностями, которые предоставляет человеку общество [2].

Родителям

Юношеский возраст 16–17 лет совпадает с окончанием школы и важнейшим этапом в жизни человека — выбором профессии. Мотивы выбора профессии могут быть самыми разными: материальные, престижные, советы

родителей, пример успешных знакомых и т.д. Однако в любом случае успешность профессиональной деятельности и удовлетворенность от работы возникают, когда выбранная профессия совпадает со склонностями и способностями человека, то есть тем, что называется призванием [3].

Рекомендации:

1. Определите совместно со старшим школьником его профессиональные предпочтения исходя из того, какой образ жизни он хотел бы вести, какая заработная плата для него является предпочтительной, с кем бы хотел общаться, каким требованиям должна соответствовать его будущая работа. Составьте подробный список требований и представьте его в виде таблицы, где требования размещены в столбцах, а названия конкретных профессий в строках, и проведите сопоставление, если профессия и требование совпадают, поставьте какой-либо значок на перекресте строки и столбца. Проанализируйте, какая профессия набрала плюсов больше всего.

Возможно, около этой специальности старшему школьнику и стоит искать свое призвание. Этот способ поможет соотнести желания юноши или девушки с существующими профессиями и более детально представить свое будущее.

2. Выступите в роли эксперта и постарайтесь вместе со старшим школьником получить как можно больше информации об интересующих его профессиональных сферах, ответив на все возникающие вопросы.

3. Проведите аналитику новых перспективных специальностей, например, архитектор виртуальной и дополненной реальности, технолог пищевой промышленности (фудтех), инженер-робототехник, нанобиотехнолог, ИСО аналитик, тренд-вотчер, проектировщик 3D-печати, генный инженер и др.

4. Проконсультируйтесь с психологом, предложите старшему школьнику пройти диагностику личностных качеств, способностей, профессиональных интересов, самостоятельно или при помощи специалиста.

5. Совместно составьте план посещения открытых мероприятий в учебных заведениях и реализуйте его.

6. В процессе обсуждения вариантов со своим ребенком постарайтесь рассмотреть существующие альтернативы, это позволит сделать процесс выбора более психологически комфортным/

Источник:

1. Вербицкий А.А. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. – 2013. – URL: http://psychology_pedagogy.academic.ru/.

2. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ, Прайм-Еврознак. 2009. – 816 с.

3. Беличева С.А. Психологическое и социально-педагогическое сопровождение процесса социализации с учетом возрастных особенностей детей и подростков // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2014. – № 2. – С. 69-90.

Статья «Как понять, что ребенок психологически готов к ЕГЭ?»

Выпускные экзамены – трудный период для школьников и их родителей. Возникает немало переживаний: понял ли выпускник процедуру проведения экзамена, успеет ли написать, вспомнит ли все, чему его учили?

Как понять, готов ли ребенок психологически к ЕГЭ?

Готовность складывается из ряда составляющих.

Эмоциональная готовность выпускника подразумевает его способность определить, что он испытывает в ходе подготовки к экзаменам, и что ему необходимо, чтобы привести в норму свое состояние. Он понимает, какая поддержка ему нужна, готов обращаться за помощью, советом или просто выговориться родителям в моменты повышенной нагрузки и эмоциональной усталости.

Волевая готовность – это навыки саморегуляции: как планировать свои действия, удерживать внимание и справляться с понижением мотивации, оставаться сосредоточенным, принимать верные решения в стрессовых условиях.

Личностная готовность – это наличие у подростка адекватной самооценки, способность реально оценивать свои возможности, доверять себе, ориентироваться в меняющейся ситуации, уметь прощать себя за ошибки и поддерживать самого себя в стрессовых ситуациях.

Оценить уровень психологической готовности к ЕГЭ поможет методика «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой.

Инструкция для ребенка

Попробуйте предложить ребенку этот тест. Можно сказать примерно следующее: «Попался в интернете любопытный тест, давай узнаем, насколько ты психологически готов к ЕГЭ, каков твой настрой? Оцени приведенными ниже утверждения по десятибалльной шкале от 1 – «полностью не согласен» до 10 – «абсолютно согласен». Нужно обвести цифру, отражающую твое мнение».

Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
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

Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
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
Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я понимаю, какие качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Анализ данных

Низкие показатели – 4 и меньше, высокие – 8 и больше.

Процедура экзамена: низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9,10 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Каких ошибок важно избежать, чтобы не осложнить жизнь ребенку перед экзаменами?

Не стоит:

- излишне тревожиться, нагнетать ситуацию, предъявлять требования к подростку в ультимативной форме: «Пока не выучишь – не встанешь из-за стола», «На улицу нельзя – у тебя экзамены на носу!!!», «Что ты опять сидишь в телефоне, ты всего лишь час занимался! Не сдашь экзамены — про телефон можешь забыть!!»

- Вести себя так, будто жизнь делится на «до» и после экзаменов.

- Повышать нагрузку, лишая ребенка отдыха, психологической разгрузки и общения с друзьями. Это приведет к демотивации, усталости и не лучшим образом скажется на экзаменах.

- Перекидывать на ребенка свои родительские тревоги и ответственность: «Ты меня в могилу сведешь со своими экзаменами!», «Мы с отцом всю жизнь положили, чтоб ты поступил в институт! Ты должен сдать, мы этого не переживем», «Что я скажу твоему отцу, если ты не сдашь этот экзамен!»

Как помочь ребенку справиться с психологическим напряжением

Первое – самим принять то, что отличная подготовка – НЕ самое главное! Намного важнее психологическое и физическое здоровье ребенка, его позитивный настрой и уверенность в себе, его умение справляться с ситуацией оценки его возможностей.

Второе – заранее детально познакомить ребенка с предстоящей процедурой экзамена. Посмотреть видео, дать подростку потренироваться заполнять бланки с предыдущих экзаменов, проговорить процедуру экзамена по шагам.

Третье – помогайте ребенку логически рассуждать, вчитываться в вопрос, проверять себя, продумывать логику ответа, связно выражать свои мысли, делать выводы.

Четвертое – учите подростка планировать и самостоятельно организовывать стратегию своей работы, что поможет остаться собранным в экстремальной ситуации. Это касается не только учебы. Инструменты для этого можно найти [здесь](#) и [здесь](#).

Пятое – укрепляйте самооценку ребенка. Обращайте внимание на его успехи: «Ты нашел в себе силы, преодолел себя и много занимался вчера – в итоге отлично справился с контрольной, еще и другу помог». Или Ты хорошо распланировал свои дела – и тебе удалось все успеть, теперь можно отдохнуть. Сходи с друзьями в кино или зови их к нам. Я приготовлю вам пиццу», «Ты рискнул, опираясь на опыт и знания, что привело тебя к верному ответу».

Шестое – чаще отвлекайтесь от бремени ЕГЭ и наполняйте жизнь семьи качественным отдыхом и приятными событиями. Праздники, дни рождения, семейные традиции никто не отменял. Не вспоминайте каждую минуту об экзаменах, не обсуждайте свои тревоги и страхи при подростках. Есть много веселых видео и постановок школьного КВН со сценами про ЕГЭ, полезно будет посмотреть и посмеяться всей семьей, это отличный способ сбросить напряжение.

Седьмое – обсудите «пути отступления»: что будет, если не сдашь? Что надо сделать в этом случае, как и когда пересдать? Куда пойти, в какие сроки? Главное — донести до подростка: «Ты справишься! В любых ситуациях есть выход! Я с тобой!»

Важно в период подготовки к экзаменам обеспечивать и развивать у ребенка эмоциональную стабильность. Эти статьи помогут подросткам работать над собой:

- 5 способов самоподдержки перед экзаменами
- Как настроиться на успешную сдачу экзаменов и найти силы

И главное, помните — именно ваше внимание, любовь и забота помогут ребенку сохранить веру в себя и достойно выдержать это серьезное испытание. Ну а если вам самому нужна поддержка — мы всегда готовы помочь, звоните 88002000122.

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/kak-ponyat-что-rebenok-psihologicheski-gotov-k-ege/> - официальный сайт «Телефон доверия».

Статья «Стресс в период экзаменов: как поддержать ребенка»

Напоминайте ему, что он не обязан оправдывать ваши ожидания

Экзаменов боятся все. Особенно родители, которые испытывают такой сильный страх, что он непременно передается детям и вызывает у всех серьезный стресс. Как снизить уровень тревоги и помочь ребенку перед сдачей ЕГЭ?

Мысль о том, что от результата экзамена зависит выбор института, профессии и всей дальнейшей жизни, вызывает у подростка стресс и мешает ему мобилизоваться и показать на экзамене наилучший результат. Страх вызывает не экзамен сам по себе, а то значение, которое ему придают родители, учителя и сам ребенок.

Снизить общий уровень тревоги

«Подростки жалуются, что все разговоры дома и в школе полностью подчинены идее сдачи ЕГЭ. Небольшая тревога и закрепление установки, что экзамен – это страшно, начинается с 1 сентября, нарастая с приближением ЕГЭ. В какой-то момент ни о чем, кроме ЕГЭ, никто с ребенком не говорит, а любое отступление от этой темы расценивается как пренебрежение главной целью. Конечно, подростка накрывает эта волна, и он поддается общей тревоге», – отмечает психолог центра содействия развитию детей и подростков «Перекресток» Альфия Бадрутдинова. В какой-то момент обнаруживается, что ребенок живет в «круговороте тревоги».

Первое, что нужно сделать разомкнуть этот круг. Пусть о ЕГЭ говорят в школе, на подготовительных курсах, у репетиторов, а дома подростку важно дать почувствовать, что родителей интересуют и другие стороны его жизни.

Распространенная ошибка родителей – следить, чтобы ребенок полностью сосредоточился на учебе. Но отвлекаться не просто можно, но и нужно. «В период подготовки нужно обязательно отдыхать – прогулки, полноценный сон, спорт. На учебу выделять то время дня, когда ребенок максимально работоспособен, и не ломать его биоритмы, – говорит психолог Андрей Баскаков. – В канун экзаменов, например, рекомендуется отложить занятия, не зубрить все дни напролет, а, наоборот, выспаться, гулять на свежем воздухе, чтобы набраться сил и не перегореть. Во время экзамена тоже важно делать перерывы. Это может быть дыхательная гимнастика, самомассаж, растирания, гимнастика для рук. Переключившись на телесные ощущения, мы снижаем стресс, улучшаем концентрацию и набираемся сил».

Позволяйте ребенку ходить с друзьями в кино и на прогулки, поощряйте двигательную активность – это возможность переключиться и снизить уровень беспокойства.

Успешность сдачи ЕГЭ зависит от трех факторов: от подготовки по предмету, здоровья и физиологического состояния ребенка и от психологической готовности школьника к экзамену.

За приобретение знаний несет ответственность сам ученик, состояние здоровья не всегда поддается улучшению, а вот психологический настрой зависит от окружения: в школе за него отвечают учителя, а дома — родители. Чем могут помочь родные и близкие?

Поддерживать уверенность в своих силах

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые всегда могут продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Еще они способны научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать». Существуют слова, которые очень хорошо поддерживают детей: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты все знаешь, ты справишься».

«У части подростков (особенно у мальчиков) есть убеждение, что обращаться за помощью зазорно, поэтому говорить на эти темы нужно деликатно, – отмечает Андрей Баскаков. – Ребенку важно показать его сильные стороны и научить опираться на это. Когда подросток понимает, какие ресурсы у него есть, становится очевидной стратегия достижения цели и инструменты, которые для этого понадобятся».

Тут хорошо работает аналогия с компьютерными играми. Любой персонаж в игре в начале еще не очень силен. Но если его постоянно „прокачивать“, то он будет проходить все новые уровни и в финале одержит победу над боссом. Результат игры зависит от того, насколько герой смог прокачаться и укрепить себя перед финальной битвой. Так же и результаты ЕГЭ зависят от того, насколько подросток сможет воспользоваться своими ресурсами».

Будьте одновременно тверды и добры, не выступайте в роли судьи. Повышайте уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность ошибок. Самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Предлагать достижимые цели

В состоянии тревоги человек перестает действовать разумно, им руководят эмоции. Психологическая противоположность такому состоянию – реализм и здравый смысл. Носителем здравого смысла для ребенка могут стать родители. Общение с подростком должно быть направлено на выполнение достижимых целей.

1. Ставить четкие, а не абстрактные задачи: не «выучить математику», а проработать конкретную тему.

2. Выбрать те блоки учебного материала, на которых нужно сконцентрироваться.

3. Выяснить, какой способ усвоения знаний наиболее близок ребенку – проговаривать, чертить схемы, конспектировать, воспринимать на слух.

4. Заниматься регулярно, а не время от времени.

Повысить эмоциональную устойчивость

Что могут сделать родители, чтобы успокоить ребенка? Во-первых, разговаривать о ЕГЭ, вести диалог, но только не в назидательном тоне и без менторских интонаций; обсудить самые неприятные исходы ЕГЭ и придумать план Б. Во-вторых, важно понимать, как ребенок справляется с другими стрессовыми ситуациями в его жизни. Что ему помогает отвлечься или, наоборот, сконцентрироваться? Спорт, музыка, творчество, поддержка друзей? Все, что угодно, лишь бы это способствовало так называемому ресурсному состоянию ребенка. Состоянию, в котором он верит в себя, справляется с трудностями.

Наконец, можно разучить с ним экспресс-приемы повышения эмоциональной устойчивости, которые реально применить даже на экзамене. Они очень быстрые и действительно помогают.

1. Резкий поворот головы направо. Активизирует левополушарные процессы: рассудительность, здравомыслие, холодную логику, которая может очень понадобиться. Занимает несколько секунд.

2. Медленное дыхание. Считаем до 12: на 1-4 долгий вдох, как будто мы собираемся нырнуть, на 5-8 долгий выдох, на 9-12 задерживаем дыхание.

Три-четыре раза так подышали, мозг кислородом насытился, переключились — активизировались. Тоже быстрый прием, который не вызовет никакого изумления наблюдателя.

3. Моргание. Чередование быстрого моргания с закрыванием и расслаблением глаз.

4. Переключение внимания на предмет. Выбрать взглядом любой предмет, находящийся в поле зрения. (Допустим, ручка.) Мысленно назвать предмет про себя. (Ручка.) Мысленно назвать 5 свойств этого предмета – любые, какие придут в голову. (Синяя, пластмассовая, прозрачная, легкая, ребристая.) И последнее – зачем этот предмет нужен. (Для письма.)

На сдаче ЕГЭ жизнь не заканчивается

Если родители и близкие поддерживают своего сына или дочь на всем протяжении подготовки к ЕГЭ и в период экзаменов, сопереживают ему и готовы разделить с ним как успех, так и неудачу, то предэкзаменационная ситуация и даже неуспех на экзамене никогда не станут для выпускника драмой.

«Создайте такие условия, чтобы у подростка в голове не крутилась идея, что он обязан соответствовать вашим ожиданиям. И сами не забывайте, что жизнь на этом не заканчивается, а мир больше ЕГЭ и ваш ребенок в любом случае найдет свой путь», – советуют психологи «Перекрестка».

Сейчас перед каждым выпускником огромное количество возможностей и перспектив, вне зависимости от результатов ЕГЭ. И об этом нужно помнить самим и говорить своему ребенку.

Источник:

1. <https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/stress-v-period-ehkzamenov-kak-podderzhat-rebenka> - официальный сайт «Растим детей».

Статья «Школьная неуспеваемость»

Неуспеваемость – это систематическое отставание обучающихся в уровне усвоения содержания образования по сравнению с предусмотренной учебной программой и образовательными стандартами, в результате которых дальнейшее полноценное обучение становится невозможным [1].

Педагогам-психологам

Рассматривая учебную деятельность школьника, невозможно пройти мимо важнейшей проблемы – проблемы неуспеваемости, которая является одной из постоянных и важнейших школьных проблем.

Под неуспеваемостью понимается несоответствие подготовки учащихся требованиям содержания образования, фиксируемое по истечению какого-либо значительного отрезка процесса обучения – раздела курса, учебной четверти, полугодия, года.

Явление неуспеваемости в школе – это путь к тяжелой личностной дезадаптации ребенка. Поэтому недопустимы поверхностные объяснения этого явления («он ленится», «неспособный», «ничего не хочет делать» и т.д.), а необходим глубокий анализ возникновения этого явления [2].

Ни один ребенок не идет в школу с желанием учиться плохо. Успешное выполнение учебной деятельности является важнейшей потребностью ребенка, удовлетворение которой способствует развитию адекватной самооценки, возникновению оптимального социального статуса. Так почему же часть детей становится неуспевающими и приобретает стойкий комплекс неполноценности?

Внешними причинами неуспеваемости являются:

1. социальные причины (снижение ценности образования в обществе);
2. несовершенство учебного процесса;
3. отрицательное влияние семьи, улицы.

Внутренними причинами неуспеваемости являются:

1. дефекты здоровья современных школьников;
2. слабое интеллектуальное (умственное) развитие;
3. отсутствие мотивации к учению;
4. слабое развитие волевой организации ученика.

Таким образом, в реальной жизни школьника имеется целый ряд причин. И дело не только в нежелании учиться, а в чем-то более глубоком и сложном, чем это кажется на первый взгляд.

Диагностический инструментарий:

1. Методика практической психодиагностики М.В. Матюхиной по выявлению мотивов учения, разработанная в виде тестовых заданий.

2. Диагностика определения уровня мышления И.Ю. Кулагиной, В.Н. Калюцкого «Простые аналогии».

3. Личностный опросник Г. Айзенка.

4. Тест Дембо — Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан, направленный на определение уровня самооценки лиц подросткового возраста.

5. Незаконченные предложения.

6. Тест тревожности Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена и т.д.

Методы работы педагога-психолога, направленные на повышение успеваемости подростка в учебной деятельности:

1. Тренинговые упражнения:

- Упражнение «Дорога моей жизни». Для начала участникам выдается бумага, на которой они должны нарисовать «маршрут своей жизни», начинающийся со дня рождения, а заканчивающийся днем проведения этой игры. В промежутке подросткам нужно отметить главные события своей жизни. На такой «карте» можно рисовать события знаками или просто подписывать. Работа над изготовлением карты жизненного пути должна длиться около 15 минут.

Далее следует предложить детям разбиться на пары и рассказать друг другу о событиях, указанных на изображенном маршруте. Всего игра длится около 25 минут.

Данное упражнение позволит подростку увидеть, на что он тратит свое время, чем ему нравится заниматься, а что можно исключить из своей жизни. Данное упражнение можно продолжить и попросить проложить маршрут на ближайшие 5 лет. Увидев приоритеты подростка, можно повысить мотивацию к учебе, наглядно показав, что образование играет одну из главных ролей в жизни человека;

- Упражнение «Счастливая шкала». Мини-игра длится всего 5 минут. Участникам предлагается указать, на сколько баллов из 100 они оценивают свою жизнь, где 100 баллов – это очень счастливая, а 1 – совсем не счастливая.

Оценка должна оглашаться вслух, а затем обосновываться. Членам группы можно задавать друг другу вопросы. Беседа проходит по очереди.

Данная игра может помочь педагогу-психологу выявить трудности и проблемные ситуации, которые существуют на данный момент у подростка. Проведя диагностику и анализ, можно работать на предотвращение данных проблем и повышение мотивации к учебной деятельности;

- Упражнение «Ролевая карта». Обсудить вопросы: что такое социальная роль, какие роли мы играем? Выписать в столбик роли, которые мы играем. Затем нарисовать круг, в центре написать «Я». Вокруг разместить роли, которые играем, разукрасить цветными карандашами. Обсудить, как мы выглядим в той или иной роли, как общаемся, какие чувства испытываем;

- Упражнение «Ситуация успеха» – это такое целенаправленное, организованное сочетание условий, при котором создается возможность достичь значительных результатов в деятельности, это результат продуманной, подготовленной стратегии, тактики. Различается успех и ожидания личности. Можно выделить три вида: предвосхищаемый успех, в основе его ожидания могут быть и обоснованные надежды, и упование на какое-то чудо, но на пустом месте успех родиться не может; констатируемый

успех фиксирует достижение, он дает старшим школьникам возможность пережить радость признания, ощущение своих возможностей, веру в завтрашний день; обобщающий успех способствует состоянию уверенности, защищенности, опоры на самого себя, но есть вероятность опасности переоценить свои возможности, успокоиться.

2. Создание и продумывание какого-либо проекта, который может заинтересовать подростка и позволит ему развивать свои познавательные навыки.

Например, создание информационного плаката на определенную тематику, проведение обучающего урока, группового занятия и т.д.

3. Библиотерапия:

- Буланников Г.Б. Илья Ильич Мечников. М.: ИД «Комсомольская правда», 2016. 98 с.;

- Буссенар Л.А. Охотники за каучуком / Пер. с фр. А.А. Энквист. М.: Вече, 2016. 544 с.;

- Круглова Л.А. Александр Степанович Попов. М.: ИД «Комсомольская правда», 2016. 96 с.;

- Нурмухаметова А.Л. Андрей Николаевич Туполев. М.: ИД «Комсомольская правда», 2016. 96 с.;

- Сейфер М. Никола Тесла. Повелитель Вселенной / Пер. с англ. Е. Моисеевой. М.: Эксмо, 2008. 608 с.

Источники:

1. Педагогический энциклопедический словарь / Гл. ред. Б.М. Бим-Бад. М.: Большая рос. энцикл., 2002. 527 с.

2. Дубровина И.В., Акимова М.К., Борисова Е.М. Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. М.: Просвещение, 1991. 303 с.

3. Тренинг для педагогов: «Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником» // Официальный образовательный интернет-проект «Инфоурок»

для школ, учителей, учеников и родителей. URL: <https://infourok.ru/trening-dlyapedagogov-trening-vzaimodeystviya-s-neuspevayuschim-uchenikom-3102372.html>.

Полезные ресурсы:

Программа занятий по повышению мотивации подростков // Социальная сеть работников образования. URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/01/29/programma-zanyatij-popovysheniyu-motivatsii-podrostkov>

Статья «Низкая самооценка»

Самооценка (англ. – self-esteem) – ценность, значимость которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания и как процесс самооценивания.

Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я-концепции [1].

Самооценка начинает формироваться с детского возраста, трансформируясь вместе со значимыми событиями на жизненном пути человека. В первую очередь семья как первичная ячейка общества накладывает неизгладимый отпечаток на становление личности. Не стоит забывать, что самооценка ребенка только формируется, что делает его восприимчивым к оценкам от сверстников, родителей и окружающих людей. Если самооценка ребенка адекватна, он правильно реагирует на обратную связь, получаемую от других, однако неадекватная самооценка причиняет множество межличностных и внутриличностных проблем. Причин формирования искаженной самооценки может быть много: педагогическая

непросвещенность родителей, слабое владение психологическими знаниями воспитателей и педагогов, плохое воспитание сверстников, неадекватные представления родителей о собственной личности и своем ребенке и т.п. Подросток с адекватной самооценкой правильно соотносит свои возможности и способности, реалистично оценивает собственные успехи и неудачи, ставит перед собой достижимые цели. Подросток с неадекватно заниженной самооценкой часто отказывается от общения, чувствуя свою отстраненность от ровесников, не умеет принимать комплименты, полагая, что это не соответствует действительности, поскольку не уверен в собственных силах, имеет слабо развитые коммуникативные навыки, высокий уровень самообвинения, тревожности, многочисленные страхи, нередко носящие иррациональный характер [2].

Педагогам-психологам

Самооценка играет важную роль в нашей жизни, определяя, чего мы ждем от себя и от окружающих и чего мы в конечном итоге сможем добиться. Самооценка отражает отношение к самому себе, показывая, каким вы себя видите своим внутренним взором, как оцениваете свои способности, достижения, какое место отводите себе в обществе и в жизни в целом. Самооценка тесно связана с таким понятием, как уровень притязаний, т.е. то, чего мы хотим добиться и на что рассчитываем. Чем выше самооценка, тем больших достижений мы ждем от себя, тем на более сложные задачи замахиваемся, и тем больших результатов в конечном итоге достигаем.

Заниженная самооценка означает, что мы не вполне объективно оцениваем себя и свои способности, преуменьшая их значимость.

Адекватная самооценка отражает умение человека воспринимать себя и свои достижения с достаточной степенью объективности.

Завышенная самооценка подразумевает склонность человека преувеличивать собственные способности и достижения, часто преуменьшая при этом способности других, хотя последнее и не обязательно [3].

Методики диагностики самооценки в данном возрастном периоде:

1. наблюдение;
2. беседа;
3. WHO-5 Well-Being Index (1998). Индекс хорошего самочувствия – текущее психическое благополучие на основе самооценки [4];
4. многомерная шкала перфекционизма Фроста (Frost, 1990) (В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов) [5];
5. русскоязычная версия опросника «Шкала проявлений психологического благополучия подростков (ППБП)» – на основе Шкалы измерений проявлений психологического благополучия – Massé и др., 1998 г. (В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко, Т.Г.Фомина) [4];
6. тест Дембо – Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан, направленный на определение уровня самооценки лиц подросткового возраста;
7. методика определения статусного положения подростков с разными уровнями самооценки (методика Дж. Морено «Социометрия»);
8. методика В.В. Новикова «Кто я есть в этом мире»;
9. нахождение количественного выражения уровня самооценки (С.А. Будасси) и др.

Методы работы педагога-психолога, направленные на повышение уровня самооценки:

1. Игротерапия:
 - вызов своим страхам: предложить подростку поучаствовать в веселом спектакле в каком-нибудь смешном костюме с целью показать, что быть смешным не так уж и страшно. Игровая модель ситуации, вызывающей страх, поможет подготовиться к похожим обстоятельствам в жизни.
2. Применение положительных аффирмаций или утверждений:
 - «я люблю себя таким, какой я есть» или «я заслуживаю уважения других людей». Такие аффирмации можно распечатать крупным шрифтом и поместить на стене в комнате подростка или же написать на небольшом листке

бумаги и положить в кошелек. Следует каждый раз перед сном и сразу после пробуждения аффирмацию повторять вслух несколько раз [5];

- научить подростка правильно принимать похвалу и комплименты – в ответ на добрые слова следует кратко отвечать вежливым «спасибо». Не нужно умять своих достоинств.

3. Упражнения на самоидентификацию:

- «Кто я?» – необходимо 10 раз написать на листочке фразы, отвечающие на вопрос «Кто я?». Затем педагог-психолог собирает эти листочки и зачитывает вслух перед остальными участниками, чтобы они угадали, о ком идет речь. Если есть слишком личные характеристики, то ведущий пропускает их, также по желанию подростка он может оставить листок у себя;

- придумывание различных «ситуаций» и обсуждение причин – вместе с педагогом-психологом подростки придумывают 3–5 ситуаций, например: «Миша поругался с родителями, так как поздно пришел домой», «Таня в классе ни с кем не разговаривает и всегда сидит одна», «учитель сильно отругал Кристину за ее внешний вид» и т.д. Затем старшие подростки должны предложить идеи, почему так могло получиться. Предположим, Миша на самом деле провожал девушку до дома, может быть, ему вообще не хотелось идти домой и т.д. Проговаривание вслух подобных ситуаций и причин позволяет улучшить отношения между самими подростками и родителями, учителями.

4. Библиотерапия:

- Алексиевич С.А. У войны не женское лицо. М.: Время, 2019. 330 с.;
- Васильев Б.Л. А зори здесь тихие... М.: АСТ, 2017. 480 с.;
- Толстой Л.Н. Война и мир. М.: Детская литература. 2019. 491 с.;
- Хэмингуэй Э. Прощай, оружие. М.: АСТ, 2016. 320 с.;
- Шолохов М.А. Тихий Дон. СПб.: Азбука, 2014. 1810 с/

Источник:

1. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. – М.: АСТ, Прайм-Еврознак. 2009. – 816 с.
2. Любишева Ю.С., Кочеткова Т.Н. Факторы, влияющие на формирование самооценки подростков // MODERN SCIENCE. – 2020. – № 5-3. – С. 514-517.
3. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: Знание, 1976. – 263 с.
4. Система функционирования психологических служб в образовательных организациях (методические рекомендации) / Под ред. Рубцова В.В. – М.: Министерство Просвещения Российской Федерации, 2020. – 209 с.

Статья «Тревога о будущем»

Тревога – эмоциональное состояние острого мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-либо важного, значительного для человека в условиях неопределенности, иначе, тревога – это вероятностное переживание неудачи [1].

Тревога о будущем обучающихся старших классов в основном обусловлена ситуацией подготовки к сдаче единого государственного экзамена (ЕГЭ).

Экзамен – проверочное испытание по какому-нибудь учебному предмету [2].

Единый государственный экзамен – это бесплатные выпускные экзамены по отдельным предметам, которые должны сдавать все выпускники полной общеобразовательной средней школы [3].

Психологическая готовность к ЕГЭ – сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ [3].

Педагогам-психологам

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ могут быть связаны с особенностями восприятия учащимся ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью, с отсутствием навыков саморегуляции. Поэтому помощь взрослых очень важна в этот трудный для выпускника период. Ему необходима, кроме всего прочего, психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результатов, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а, провалившись, – вдохнуть полной грудью и идти дальше. Вот этому педагог-психолог и может научить на занятиях по психологической подготовке к ЕГЭ.

Одним из обязательных аспектов психологической подготовки к ЕГЭ является: обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; приемам активного запоминания; способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия, что повышает сопротивляемость стрессу и отрабатывает приемы самообладания, умения управлять своим психофизическим состоянием [4].

Психодиагностический инструментарий:

1. беседа;
2. наблюдение;
3. шкала личностной тревожности для учащихся А.М. Прихожан;
4. методика «Индикатор копингстратегий» Д. Амирхан (модификация Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского);
5. тест на определение стрессоустойчивости личности Н.В. Киршевой и Н.В. Рябчиковой;
6. многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина;

7. личностная шкала проявления тревоги Дж. Тейлор (адаптация В.Г. Норакидзе);

8. «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН), опросник А.А. Реана;

9. 14-факторный опросник Р. Кеттелла для подростков;

10. методика диагностики уровня школьной тревожности Р. Филиппа;

11. проективная методика «Градусник» Ю.Я. Киселева;

12. метод цветочных выборов Л.Н. Собчик;

13. проективная методика «Нарисуй человека» К. Маховер;

14. методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний

В.А. Жмурова и др.

Методы работы педагога-психолога, направленные на психологическую подготовку старшеклассников к ЕГЭ:

1. арт-терапия:

- упражнение «Мое будущее» [5].

Предложите обучающимся изобразить свое будущее в виде какого-то образа. Это может быть дом, дорога, гора... Когда рисунок будет готов, предложите обучающимся изобразить на нем в такой же символической форме ЕГЭ. Например, если будущее изображено в виде дороги, ЕГЭ может выглядеть как ворота и т.д.

2. релаксационные упражнения:

- упражнение «Мышечная релаксация» [6].

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

Анализ: Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

- упражнение «Дыхательная релаксация» [6].

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

Анализ: Как меняется ваше состояние? Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

3. снятие психоэмоционального напряжения:

- упражнение «Ааааа» [7].

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли»;

- упражнение «Стряхни» [7].

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее»;

4. повышение уверенности в себе:

- упражнение «Статуя уверенности и неуверенности».

Цель: расширить представление обучающихся об уверенности.

Инструкция: «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая – скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои

скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких, составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитайте».

5. библиотерапия:

- Бёрджесс Э. Заводной апельсин: роман / Пер. с англ. В. Б. Бошняка. М.: АСТ, 2014. 252 с.;

- Бойн Д. Мальчик в полосатой пижаме: роман / Пер. с англ. Е. Полецкой. М.: Фантом Пресс, 2015. 285 с.;

- Веркин Э.Н. Герда: роман. М.: Эксмо, 2015. 381 с.;

- Голдинг У. Повелитель мух: роман / Пер. с англ. Е. Суриц. М.: АСТ, 2018. 317 с.;

- Киз Д. Цветы для Элджернона / Пер. с англ. С. Шарова. М.: Эксмо, 2019. 320 с.

Источник:

1. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб: Питер, 2005. – 412 с.

2. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений. – 4-е изд., доп. – М.: А ТЕМП, 2006. – 938 с.

3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.

4. Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации: сборник материалов / авторы-сост. О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина, А.А. Галич, Ж.А. Гамалей, Е.Ю. Гаврилук, В.Н. Досолук, И.А. Данченко, В.В. Кураева, В.В. Бровко, Н.А. Феклистова, Д.А. Панкратова, Л.С. Баранова, О.Н. Разыева, М.В. Павленко, Е.П. Таничева,

Е.В. Черезова; под ред. М.В. Рагулиной; г. Хабаровск КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 73 с.

5. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.

6. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. – 184 с.

7. Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации: сборник материалов / авторы-сост. О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина, А.А. Галич, Ж.А. Гамалей, Е.Ю. Гаврилюк, В.Н. Досолюк, И.А. Данченко, В.В. Кураева, В.В. Бровко, Н.А. Феклистова, Д.А. Панкратова, Л.С. Баранова, О.Н. Разыева, М.В. Павленко, Е.П. Таничева, Е.В. Черезова; под ред. М.В. Рагулиной; г. Хабаровск КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 73 с.

Полезные ресурсы:

1. Программа по снижению тревожности у подростков «Познай себя» // Официальный сайт МБОУ «Гимназия» г. Моршанска Тамбовской области.
URL: <https://mogym.ru/download/RC-Erudit/Vyyavlenie-odarenyh-detei/Psiholog-sopr-odardet/Psihologicheskie-treningi/snizhenie-trevozhnosti.pdf>

Статья «Трудности профессионального самоопределения обучающихся»

Профессиональное самоопределение – одна из форм личностного самоопределения. Характеризует процесс поиска и приобретения профессии, осуществляется в результате анализа своих способностей, возможностей в соотнесении с требованиями профессии. Показателями профессионального самоопределения выступают:

- устойчивая профессиональная «Я-концепция»;

- готовность совершить профессионально значимую деятельность;
- факты совершения этой деятельности;
- осознание личности значимости своей деятельности [1].

В психологическом плане профессиональное самоопределение означает, что человек осознает, что он хочет (цели, жизненные планы, идеалы), что он есть (свои личностные, физические свойства), что он может (свои возможности, склонности, дарования), что от него хочет или ждет коллектив, общество, субъект, готовый функционировать в системе общественных отношений. Профессиональное самоопределение начинается с момента зарождения у человека потребности в выборе профессиональной деятельности, реализуется через формирование у него отношения к себе как к субъекту профессиональной деятельности на основе самооценки своего уровня профессионализации. Теоретически профессиональное самоопределение можно считать завершенным, когда человек начинает считать себя профессионалом.

Однако реально процесс профессионального самоопределения не может иметь конечной завершенности, так как по мере роста объективного уровня профессионализации растут и усложняются критерии оценки этого уровня.

Профессиональная ориентация (англ. vocational orientation) – система мероприятий по ознакомлению молодежи с миром профессий. Профессиональная ориентация способствует выбору профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями, а также возможностями, которые предоставляет человеку общество [2].

Педагогам-психологам

Важнейшим условием самостоятельного правильного выбора профессии является сформированная адекватная самооценка юноши. То есть юноша должен достаточно адекватно оценивать себя как субъект познания, общения, труда.

Неадекватная как завышенная, так и заниженная самооценка, плохие советчики в выборе профессии отрицательно сказываются как на

самочувствии, так и негативно отражаются на социальном статусе человека в профессиональном сообществе.

Известна формула В. Джеймса: самочувствие = самооценка / уровень притязаний. То есть, когда уровень притязаний оказывается выше самооценки, неизбежны психологический дискомфорт, чувство зависти к более успешным людям, обвинение других и обстоятельств в своих неудачах. Все это делает личность ущербной и не способствует ее жизненному успеху [3].

Педагоги-психологи должны помочь юноше или девушке определиться с выбором профессии в соответствии со своими способностями и склонностями, используя для этого валидные тесты-опросники и собственное наблюдение.

Диагностические методики:

1. дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова;
2. опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда;
3. карта интересов (модифицированная методика А.Е. Голомштока);
4. опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши (в модификации Г.В. Резапкиной);
5. карта интересов (модификация О.Г. Филимоновой);
6. матрица выбора профессии;
7. методика «Профиль» (методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной);
8. экспресс-диагностика психологической готовности старшеклассников к профессиональному обучению;
9. тест желаемого социального статуса;
10. тест мотивации выбора профессии;
11. тест самооценки предпочитаемого вида труда и др.

Методы работы:

1. Проведение занятий по темам: «Личный профессиональный план», «Мои цели», «Я хочу», «Интересы и склонности», «Ошибки в выборе профессии» и т.д.

2. Просмотр видеороликов на тему успешного профессионального самоопределения и совместное его обсуждение.

3. Упражнения и игры:

-профориентационная игра «Стажеры – инопланетяне» [4];

- игра «Угадай профессию» [5];

- игровое упражнение «Человек – профессия» [6]. Цель игры – на ассоциативном, образном уровне научиться соотносить человека (в том числе самого себя) с профессиями и таким образом повысить готовность школьников различать профессиональные стереотипы. Время проведения — 10–15 минут. Упражнение проводится в круге.

Инструкция: сейчас мы выберем водящего. Он постарается отгадать, о ком из участников игры идет речь. Отгадывать водящий будет с помощью только одной подсказки: все участники назовут профессию, с которой «загаданный» человек ассоциируется. Профессии могут повторяться.

1) по желанию выбирается доброволец-водящий и отправляется на некоторое время в коридор, а остальные быстро и тихо (!) выбирают любого из присутствующих. При этом «загаданным» может быть и сам отгадывающий, ведь вернувшись из коридора, он также будет сидеть во время игры в круге;

2) приглашается водящий, садится в круг. Каждый участник (по кругу) должен быстро назвать профессию;

3) после того как все дали свои варианты ассоциаций, водящий называет тех, кто, по его мнению, в наибольшей степени соответствует названным профессиям.

Если игроков немного (6–8 человек), то водящий может обратиться к участникам за помощью повторно, т.е. как бы пройти второй круг.

Обсуждение: если кого-то назвали по ошибке, то можно спросить у него, насколько соответствует его представление о себе названным профессиям, т.е. сильно ли ошибся отгадывающий. У того человека, кого на самом деле «загадали», можно спросить, согласен ли он с названными профессиями

(насколько они соответствуют его собственному представлению о себе, о своем образе). У водящего можно поинтересоваться (когда он уже будет знать, кого на самом деле «загадывали»), чьи ответы-профессии помогали, а чьи мешали ему отгадывать;

- игровое упражнение «Профессия на букву» [7]. Цель упражнения – расширение у участников знаний о мире профессионального труда или актуализация уже имеющихся знаний о профессиях. Время проведения — 5–15 минут. Упражнение проводится в круге.

Инструкция: сейчас будет названа какая-то буква. Наша задача — показать, что мы знаем много профессий, начинающихся на эту букву, т.е. показать, насколько мы знаем мир профессий. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на данную букву.

1) ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется незнакомая большинству участников профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок не может это объяснить, то считается, что профессия не названа, и ход передается следующему по очереди игроку (по более жестким правилам тот, кто не смог назвать профессию, выбывает из игры и выходит на время из круга).

При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно правильных) названий профессий, поскольку на данный момент ни один справочник не является исчерпывающим. Учащимся важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы.

Ведущему желательно больше 5–7 букв не предлагать, иначе игра перестанет быть увлекательной для участников. При проведении данной игровой методики начинать следует с простых букв, по которым легко называть профессии (буквы: м, н, о), постепенно предлагая участникам более сложные буквы (ч, ц, я);

- игровое упражнение «День из жизни...» («Сон из жизни...») [8].

Цель упражнения – повысить уровень осознания учащимися типического и специфического в профессиональной деятельности того или иного специалиста. Время проведения – 15-25 минут. Упражнение проводится в круге.

1) Ведущий определяет вместе с участниками, какая профессия будет рассматриваться в игре, например, фотомодель.

Инструкция: сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ о личном трудовом дне нашего работника – фотомодели. Это будет рассказ только из существительных. Например, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок – завтрак – звонок – урок – двоечники – вопрос-ответ – тройка – учительская – директор – скандал – урок – отличники – звонок – дом – постель.

В этой игре мы посмотрим, насколько хорошо мы представляем себе работу фотомодели, а также выясним, способны ли мы к коллективному творчеству, ведь в игре существует серьезная опасность каким-то неудачным штришком (неуместно названным, «ради хохмы», дурацким существительным) испортить весь рассказ.

Важное условие: прежде чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. Так наш рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Чтобы запоминать названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком;

2) ведущий называет первое слово, а остальные игроки по очереди называют свои существительные, обязательно повторяя все, что называлось до них. Если игроков немного (6–8 человек), то можно пройти два круга, когда каждому придется называть по два существительных.

Обсуждение: ведущий может спросить у участников, получился целостный рассказ или нет. Не испортил ли кто-то общий рассказ своим неудачным существительным? Если рассказ получился путанным и сумбурным, то можно попросить кого-нибудь из игроков своими словами

рассказать, о чем же был составленный рассказ, что в нем происходило. Можно также обсудить, насколько правдиво и типично был представлен трудовой день рассматриваемого профессионала.

4. Библиотерапия:

- Азимов А. Краткая история химии. От магического кристалла до атомного ядра. М.: Центрполиграф, 2002. – 284 с.;

- Вольф Ю. Школа литературного и сценарного мастерства. От замысла до результата: рассказы, романы, статьи, нон-фикшн, сценарии, новые медиа / Пер. с нем. Д. Вердин. М.: Альпина нон-фикшн, 2019. – 424 с.;

- Златопольский Д.М. Занимательная информатика. М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2011. – 424 с.;

- Мочалов Л.П. Головоломки и занимательные задачи. М.: ФИЗМАТЛИТ, 2006. – 192 с.;

- Мудрагель Л.Д. Шитье от А до Я: полное практическое руководство. М.: Эксмо, 2017. – 240 с.

Источник:

1. Вербицкий А.А. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. – 2013. – URL: http://psychology_pedagogy.academic.ru/.

2. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. – М.: АСТ, Прайм-Еврознак. – 2009. – 816 с.

3. Беличева С.А. Психологическое и социально-педагогическое сопровождение процесса социализации с учетом возрастных особенностей детей и подростков // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2014. – № 2. – С. 69-90.

4. Пряжникова Е. Профорientационная игра «Стажеры – инопланетяне» // Школьный психолог. 2002. – № 2. – URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200200518>.

5. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: Теория и практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 318 с.

6. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). Москва: Вако. – 2005. – 288 с.

7. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). – Москва: Вако. – 2005. – 288 с.

8. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8–11 классы). – М.: Вако, 2005. – 288 с.

Полезные ресурсы:

1. Васильченкова Т.В. Организация профессионального самоопределения молодежи с учетом потребностей рынка, в том числе и в сфере предпринимательства: методич. рекомен. Мин-во образ-я Ряз. обл., Обл. гос. бюдж. образ. учр-е доп. профессион. образ-я «Ряз. ин-т развития образования». Рязань, 2014. – 40 с. – URL: <http://ecole6.my1.ru/proff/Organizaciya.pdf>.

2. Методики для профотбора и профориентации (Проведение диагностики несовершеннолетних целевой группы). – ФГБПОУ «Раифское СУВУ». URL: <http://rspurt.ru/wp-content/uploads/.pdf>.

3. Ресурс для создания портфолио. – URL: www.4portfolio.ru.

4. Пряжникова Е. Профориентационная игра «Стажеры – инопланетяне» // Школьный психолог. – 2002. – № 2. – URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200200518>.

Анкета для психологов и выпускников «Готовность к ЕГЭ»

Предлагаем Вашему вниманию анкету, разработанную опытным школьным психологом, кандидатом в члены Большого Жюри Национального психологического конкурса «Золотая Психея» Чибисовой Мариной Юрьевной. Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она помогает определить способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может быть использована для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае анкетирование проводится до и после занятий). По нашему опыту работы с анкетой, во втором случае рост показателей не всегда свидетельствует об эффективности работы. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что находит отражение в снижении показателей.

Фамилия, имя _____

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использоваться только психологом. Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по десятибалльной шкале от 1 – «полностью не согласен» до 10 – «абсолютно согласен». Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение:

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно	Полностью не согласен	123456789 10	Абсолютно согласен

распределить время и силы во время ЕГЭ				
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью согласен	не	1 23456789 10	Абсолютно согласен
4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью согласен	не	1 2345 67 89 10	Абсолютно согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью согласен	не	1 23 45 67 89 10	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью согласен	не	123456789 10	Абсолютно согласен
7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью согласен	не	123456789 10	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью согласен	не	123456789 10	Абсолютно согласен
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью согласен	не	123456789 10	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут	Полностью согласен	не	123456789 10	Абсолютно согласен

мне помочь при сдаче ЕГЭ				
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью согласен	не	123456789 10	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью согласен	не	123456789 10	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью согласен	не	123456789 10	Абсолютно согласен

Спасибо!

Анализ данных

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше. Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой. Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги. Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2,3,9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Источник:

1. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.

Список литературы:

1. Психологическое сопровождение и подготовка обучающихся 9, 11 классов к государственной итоговой аттестации в форме ЕГЭ, ОГЭ, включая пакет психодиагностического инструментария: методическое пособие / сост. И. А. Журавлева, Н. С. Охочинская, Е. Д. Гильманов; авт. учреждение доп. проф. образования Ханты-Манс. авт. окр. – Югры «Ин-т развития образования». - Ханты-Мансийск : АУ «Ин-т развития образования», 2018. – 40 с.
2. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.
3. <https://telefon-doveria.ru/> - официальный сайт «Телефон доверия».
4. <https://растимдетей.рф/> - официальный сайт «Растим детей».