

Советы психолога

Обучающемуся

КАК ПЛАНИРОВАТЬ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.
2. Заведи тетрадь-планинг. Записывай туда сформулированные цели.
3. Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.
4. Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
5. Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.
6. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.
7. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.
8. По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

«ПЛОХИЕ» И «ХОРОШИЕ» ЭМОЦИИ

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше преднастраиваться на совместную деятельность и общение.

Эмоции и чувства – личностные образования. Они характеризуют человека социально-психологически.

Как управлять своими эмоциями:

1. Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, «все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся».
2. Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого». Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: «Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы».

4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше «отыграй» эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.

5. Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся «отделить» их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

6. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.

Родителям (законным представителям)

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ВЫПУСКНИКА?

Общие рекомендации по подготовке к экзаменам

Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. Существует определенный уровень волнения (определенный уровень мотивации), оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности (могут допускать глупые ошибки на экзамене). Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно. Накануне экзаменов ребенок должен чувствовать вашу поддержку, быть уверен, что ваше отношение к нему не зависит от полученной оценки (а не: бояться возвратиться домой).

Рекомендации родителям выпускника:

1. Составьте расписание рабочего времени своего ребенка на период экзаменов (планинг, недельное расписание и другое).

2. Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана.

Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

3. Учтите в расписании 15-20-ные перерывы после часа работы. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Ребенок может отдохнуть, отвлечься, поговорить по телефону, вымыть посуду и затем вновь вернуться к занятиям.

4. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с друзьями.

5. Нужно ли на время экзаменов освободить ребенка от домашней работы? Это вопрос не простой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня ещё заставляют мыть посуду». Физически легкая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

6. Ребенок должен высыпаться. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше заниматься с утра, выславшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными вопросами.

7. Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных.

8. Исключите повышенный тон, нервозность в общении с ребенком.

9. Во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы, создание в доме уютной теплой рабочей обстановки. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим, у него все получится, он все успеет выучить.

Педагогу

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО РАБОТЕ С ВЫПУСКНИКАМИ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Тестирование как новая форма экзамена накапливает свой опыт и требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса.

Учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу». Особый интерес в этом плане представляют впервые издаваемые Центром тестирования РФ сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5 по 11 класс, с их помощью можно оценивать уровень усвоения материала и отработать навык их выполнения. Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

При этом основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов и прочее, то есть в случаях не столь эмоционально напряженных. Ученые считают, что психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяет более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Чтобы поддержать обучающихся при подготовке и во время сдачи ГИА необходимо:

1. Принимать индивидуальность подростка. Проявлять веру в него, эмпатию к нему. Демонстрировать любовь и уважение к нему.

2. Поддерживать в нем высокую самооценку, что дает способность принимать самостоятельные решения, совершать обдуманые поступки, помогает не прятаться от трудностей, а преодолевать их, сохраняя свою целостность.

3. Создавать доброжелательную атмосферу на консультациях и во время экзаменов.

4. При слишком сильной заинтересованности в результатах, то есть при избыточной мотивации, человек испытывает сильное эмоциональное возбуждение, тревогу, которые могут перерасти в состояние стресса, фрустрации (состояние человека, выражающееся в характерных особенностях, переживаний и поведения, вызываемое объективно непреодолимыми и субъективно так понимаемыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели). Поэтому иногда полезно несколько снизить мотивацию, не ставить перед собой сверхзадач и сверхцелей.

5. Состояние тревоги и стресса может возникать даже от недостатка информированности по какой-либо проблеме, и неопределенность подобного рода может вводить его в состояние фрустрации. Поэтому необходимо дать наиболее полную информацию, которая ему поможет сориентироваться и организовать себя в подготовке к экзаменам. При знакомстве обучающихся с требованиями к ГИА необходим индивидуальный подход. Особенно это касается тревожных и детей «группы риска». При этом упор делается на их

сильные стороны и, наоборот, избегаются ситуации подчеркивания их промахов.

6. Проведение консультаций по предмету с детьми «группы риска», а также тревожными лучше не в форме групповых занятий, а индивидуально, при этом обязательно подбадривать: «Ты обязательно справишься», «У тебя все получится», «Ты все знаешь». Помочь обучающимся разбить большие задания на более мелкие, чтобы лучше справиться с ними.

7. Использовать слова поддержки: «Зная тебя, я уверена, что ты все сделаешь хорошо»; «У тебя есть некоторые соображения по этому поводу? Готов ли ты начать...»; «Это серьезный вызов, но я уверена, что ты к нему готов». Исключить слова-разочарования, слова с частицей НЕ.

8. Вербализировать свои чувства. Если педагог говорит обучающимся о том, что он тоже волнуется, то: это снижает тревожность самого педагога; уравнивает детей с педагогами в области чувств, что само по себе снижает тревожность у выпускников; выпускник будет более спокойно относиться к напрягающим моментам в поведении педагога; внушает уверенность.

9. Поддерживать контакт с родителями: довести до них все требования к проведению ГИА; установить совместный контроль за подготовкой (своевременное оказание помощи родителям, при необходимости); обсуждение результатов тренировочных предэкзаменационных работ.

10. Эмоционально поддерживать: уметь взаимодействовать с подростками; внести юмор, ценность в успехе; уверенность в знаниях; повышать самооценку.

12. При активной подготовке к экзаменам не использовать уроки физкультуры не по назначению, а полезнее еще добавить физические нагрузки, так как они успокаивающе действуют на возбужденную нервную систему и поэтому являются хорошим «антидепрессантом».

13. Демонстрировать оптимизм. Негативные мысли и фразы ослабляют работу мозга, ухудшают деятельность щитовидной железы, поддерживающей иммунитет организма, снижают жизненную энергию организма. Наши мысли, чувства передаются окружающим через выражение лица, жесты, тональность, голос. Так педагог передает обучающимся позитивную и негативную энергию. Оптимизм учителя необходим школьникам, так как вера преподавателя в них становится важнейшим источником веры в себя, повышает самооценку, вдохновляет на серьезное отношение к подготовке и самовоспитание.

14. Помнить про эффект психологического заражения. Статистика говорит о том, что если 10% людей одинаково настроены, то через некоторое время это настроение присутствует у большинства.

15. Необходимо соблюдать основные психологические правила:

- Непосредственно перед экзаменами не засыпать подростка рекомендациями, не убеждать его в возможности и необходимости получения отличного результата, требовать тотальной мобилизации всех его сил, а разрядить напряженную обстановку.

- Внести во взаимоотношение с подростками юмор, как неотъемлемый спутник оптимизма и самый эффективный прием воздействия на учащихся. Педагогу желательно приучить себя всегда, даже в самой напряженной обстановке, видеть комическое, противоречия в поведении учащихся, это - показатель зрелости обстановку шуткой и дать не более одной-двух рекомендаций.

- Никогда не говорите про учащихся плохо, особенно избегайте приписывать им отрицательные черты - «глупый», «неспособный», «неисправимый» и так далее.

- Критикуйте поступки, а не личность ребёнка (говорите: «Ты плохо поступил», а не «Ты плохой»).

- Обращать внимание не только на лиц, с высоким и очень высоким уровнем тревожности, но и на субъектов, отличающихся «чрезмерным спокойствием» (то есть у которых очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности.

- Показывайте учащимся свою доброжелательность (чаще улыбайтесь, будьте вежливы и так далее), делайте акцент на положительных поступках обучающихся (меньше ругайте, чаще хвалите).