**Семинар-практикум для педагогов старшей ступени образования на тему:**

**«Психологическая поддержка учащихся при подготовке к ГИА"**

*(может быть проведен за два занятия)*

Цель: Создание условий для систематизации представлений педагогов об основных психологических трудностях, обучающихся в период подготовки к ГИА, интеграция усилий педагогов по психологической поддержке обучающихся, профилактика экзаменационных стрессов.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с основными факторами успешности обучающихся на экзаменах;
2. Информировать педагогов о психологических трудностях, выявленных в ходе диагностики уровня самооценки готовности к ГИА обучающихся 9-х, 11 –х классов.
3. Познакомить педагогов с основными приемами снижения психо - эмоционального напряжения обучающихся, развития у них навыка самоконтроля при подготовке к ГИА;
4. Отработать с педагогами некоторые приемы психологической поддержки обучающихся в ходе практикума.
5. Рекомендовать к использованию фразы и высказывания в отношении обучающихся с различными психо -эмоциональными индивидуальными особенностями.

Формы и методы проведения семинара.

лекция с использованием мультимедийной презентации, выполнение практических упражнений, беседа, работа в микрогруппах.

**Ход семинара**

**Организационно- мотивационный этап.**

Приветствие, эмоциональный настрой на деятельность, проведение упражнения «Ассоциации».

**Упражнение «Ассоциации»**Уважаемые коллеги, назовите, пожалуйста, ассоциацию, которая возникает у вас в связи со словом «Государственная итоговая аттестация». Участники практикума называют ассоциации, вместе подводим итог о соотношении позитивных и негативных эмоциональных составляющих.

Далее небольшое вступление: Экзамены всегда были, есть и будут. Если мы посмотрим на ситуацию ГИА, не воспринимая её как катастрофу, трагедию, а отнесемся к ней адекватно и рассмотрим, как важный этап в жизни человека, открывающий возможности для дальнейших путей развития, то такое восприятие экзамена и позволит эффективно преодолеть все сложности, возникающие на пути к цели, сохранив при этом и своё здоровье, и здоровье наших детей.

Я хочу вам рассказать о том, как необходимо оказывать психологическую поддержку детям при подготовке к ГИА, как помочь обучающимся в столь ответственный для них период времени.

Ваши правильные действия во многом будут определять успешность психологического настроя выпускника. При этом важно помнить, что вы сможете поддерживать его лишь в том случае, если сами будете излучать положительные посылы, будете спокойны и уверены. Т.е. сначала нужно обратить внимание на свой настрой и только потом помогать детям.

**Информационный блок.**

**Факторы, определяющие успех на экзамене**

1. Знакомство с процедурой проведения экзамена.

2. Интеллектуальный фактор («знаниевая» и познавательная готовность, память, внимание, умение работать с текстом)

3. Волевой фактор (самостоятельность, настойчивость, саморегуляция)

4. Мотивационный фактор (нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление возможных трудностей, осознание смысла выполнения экзаменационных заданий)

5. Эмоциональный фактор (это уровень тревоги, способность не терять самообладание в стрессовых ситуациях. Зависит от индивидуальных особенностей нервной системы)

6. Стратегия подготовки к экзамену. (Важно познакомить выпускников с приемами, техниками подготовки к экзамену, чтобы они смогли выработать свой индивидуальный стиль подготовки).

Таким образом, успешность прохождения ГИА обусловлена наличием данных факторов.

**Блок Групповая консультация педагогов** по результатам диагностик уровня самооценки психологической готовности обучающихся в ГИА.

Результаты представлены в обобщенном виде в виде графиков и диаграмм с выводами об основных психологических трудностях девятиклассников и одинадцатиклассников.

**Практико-ориентирующий этап.**

**-**На какие моменты на этапе подготовки к экзаменам мы **-** педагоги, прежде всего, должны обратить внимание учащихся? Найдем ответ на этот вопрос в процессе выполнения упражнений, которые вы можете использовать при оказании поддержки выпускникам при подготовке к сдаче ЕГЭ.

1.**Упражнение: «Составьте кисти рук в «замок»**.

**Цель:**обучить педагогов кинезиологическим упражнениям, позитивно влияющим на развитие психических процессов.

**-** Составьте кисти рук в «замок». Теперь посмотрите внимательно на большие пальцы. Палец какой руки у вас сверху? Вы сделали это автоматически - так, как вам удобно, привычно. А теперь сложите руки наоборот: если сверху был палец правой кисти, то сейчас пусть будет левой.

Если у вас появилось ощущение неудобства и дискомфорта, то это говорит о том, что одно из полушарий чуть более развито, чем второе. Каждая рука связана со своим полушарием мозга и является индикатором его деятельности. Развить функции «отстающего» полушария можно с помощью простых **кинезиологических**упражнений, которые способствуют стимуляции познавательных способностей.

Например, большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

А следующие упражнения для координации движений, усиления взаимодействия двух полушарий, что также благоприятно сказывается на умственной деятельности.

* УпрКолечки»
* Упр «Кулак, ребро, ладонь»
* Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
* Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.
* Упр «Заяц - кольцо»

**2.Упражнение «Эксперимент»**

**Цель:** дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

**Инструкция:**Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наКОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног.

**Анализ:**

- Сразу ли вы справились с заданием?

- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? (Абстрагироваться, т.е. отвлечься от внешних раздражителей в виде нестандартного шрифта написания текста)

- Какое качество помогло вам справиться с заданием? (Самообладание, не растерялись, искали способ решения поставленной перед вами задачи)

**Самообладание** - устойчивость в любой ситуации, способность принятия решения в экстремальных ситуациях, умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

На примере этого упражнения даем возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания и рассказываем о приемах развития самообладания.

Конечно же, экзамен даже для самого подготовленного учащегося - это стресс. Но уровень стресса бывает разный. Если стресс является **оптимальным стимулом**, т.е. золотой серединой, к которой и необходимо стремиться, потому что необходимое и достаточное количество тревоги во время испытаний все же способствует мобилизации сил, возможности организовать себя, настроить на деловой лад, то это нормальное рабочее состояние. Если же психоэмоциональное состояние во время подготовки и на экзамене достигает крайних точек: таких как полное безразличие, либо чрезмерный стресс, то такое состояние может помешать сдаче экзамена.

Какие могут быть мысли у ребенка в состоянии **чрезмерного стресса**? Ничего не помню, не успею подготовиться, разочарую родителей, подведу школу, т.е. много страхов и опасений. Присутствуют следующие поведенческие реакции: проявление гнева, либо упадок сил и настроения, отсутствие аппетита, либо наоборот, его обострение, дрожь, онемение определенных частей тела. В этом состоянии приходится готовиться, а это не рабочее состояние.

**Что нужно сделать, чтобы профилактировать нарушение психоэмоционального состояния учащихся?**

1 .Нужно формировать навыки уверенного поведения, а также выявить ресурсы учащихся, на которые каждый из них сможет опереться в стрессовой ситуации.

*(Педагоги выполняют упражнения, которые они смогут в дальнейшем проиграть с учащимися).*

**Упражнение «Мои ресурсы»**

**Цель:** помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

**Инструкция:** «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Какими качествами моей личности я могу гордиться?» Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами.

- Выполняйте!

А теперь озаглавьте вторую часть листа: «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время подготовки или на экзамене. (Озвучиваются результаты выполнения упражнения).

**Упражнение «Образ уверенности»**

**Цель:** показать учащимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

**Инструкция:** «Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ».

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

**Анализ:**

**-** Что было легко?

**-**Где почувствовали трудности?

**-** Как этот символ может помочь?(Представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности).

**3. Приемы саморегуляции поведения в стрессовой ситуации**

Современному человеку важно обладать стрессоустойчивостью, психологи рекомендуют овладеть **методами саморегуляции** поведения в стрессовой ситуации.Важно научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Одним из **приемов снятия психологического напряжения** является расслабление, которое позволит уменьшить внутреннее беспокойство.

Наиболее популярные из них: дыхательные, метод самовнушения, т.е. убеждение словом, способы саморегуляции с использованием образов. Техники нужно опробовать заранее, потому что они для всех индивидуальны, кому-то подходит одна, кому-то другая и важна практика.

**1)Дыхание**. Меняя частоту и глубину дыхания, мы влияем на тонус мышц и деятельность головного мозга. Медленное и глубокое дыхание способствует расслаблению и успокоению.

**Упражнение «Растопить узоры на стекле»**

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

**Упражнение «Задуй свечу»**

1. Задуйте одну большую свечу.Сделай глубокий вдох и разом выдохни весь воздух.

2.Представьте, что на руке стоят три свечки. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя порциями. Задуйте каждую свечу.

*Если мы чувствуем, что мы успокаиваемся, значит, нам это упражнение подходит.*

**2)Самовнушение.**Подбирается словесная формула (простое утверждение без приставок «не»), которая произносится про себя, либо вслух. Стоит обратить внимание на текст. Нравится формула или нет. Если чувствуешь себя увереннее, успокаиваешься, значит, формула подобрана правильно. Например:

-Эта ситуация мне по силам. Я полон сил. Я готов к экзамену!

-Я знаю, что меня поддерживают родные!

-Родители любят меня, что бы ни случилось!

-Мне повезет!

-Все хорошо!

-Удача преследует меня!

**3) Использование образов.**

Представьте, что вы держите в руках лимон, отрезаете дольку и начинаете кушать. Что вы почувствовали? (То, что усилилось слюноотделение).

Точно также, чтобы успокоиться на экзамене, можно прикрыть глаза, вспомнить любимое место (комнату с уютным креслом, либо пляж с пальмами и нежным прибоем, либо осенний парк, усыпанный желтыми листьями – всё, что приведет вас в состояние умиротворения и создаст комфорт) со всеми подробностями. Когда откроете глаза, то вернетесь с ресурсами, отдохнувшими.

В результате применения этих техник, можно добиться переключения внимания с сильного стресса, негативного состояния, когда человек неэффективен, на то, что приведет к мобилизации сил и снятию психоэмоционального напряжения.

Проведение с педагогами упражнения «Визуализация - релаксация» с использование релаксационной музыки.

**4. Практическая работа с текстом**

**«Фразы для детей на этапе подготовки к экзаменам»**

Все ученики имеют свои индивидуальные психоэмоциональные, личностные и поведенческие особенности. Педагогу необходимо уметь правильно построить общение с разными обучающимися в период подготовки к экзаменам, в период проведения репетиционных экзаменов, в период консультаций, исходя из индивидуальных особенностей.

Ведущий кратко озвучивает характеристики различных трудностей школьников, а педагоги в предложенном им тексте находят формулировки высказываний, которые бы эффективно настраивали на подготовку именно этого ученика, с этими индивидуальными особенностями.

Инфантильные дети.

* Слабая способность к интеллектуальному напряжению, внушаемость, несовершенство волевого поведения, несамостоятельность. В школе такие дети стараются подражать более активным сверстникам, гримасничают, кривляются, тем самым, «выключаются» из учебного процесса, запускают учебу. Познавательным заданиям предпочитают развлекательные, игровые, внеучебные. Свои возможности преувеличивают, к другим – требовательны, к себе некритичны.

Тревожные дети

* Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.)

При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого.

- Легко краснеет, бледнеет.

- В значимых ситуациях сильно потеет.

- Сильно вздрагивает при неожиданных звуках или обращении.

- Задает множество уточняющих вопросов, часто переспрашивает учителя,

Дети – отличники и перфекционисты.

* Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных, использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и должно получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.

Астеничные дети

* Высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Такие ученики обладают сниженной переносимостью учебных нагрузок.

Зачастую астения сопровождается повышенной впечатлительностью и чувствительностью.

Гипертимные дети

* Быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость для них учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

Застревающие дети

* Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Застревающие дети основательны и зачастую медлительны. Если таких учеников начинают торопить, темп их деятельности еще больше снижается

По окончанию практикума педагогам предлагается небольшая минутка релаксации. Затем выход из занятия с пожеланием успехов им их ученикам на предстоящих экзаменах.