**Курганинский филиал ГБУ «Центр диагностики и консультирования» КК**

**Практические рекомендации педагогам и родителям:**

**Как помочь выпускнику справиться с тревогой.**

**Подготовила педагог-психолог Игонина Н.Г.**

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно подросток сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность*. Тревожность* - это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Нет человека, который бы не волновался перед экзаменом или перед принятием какого-нибудь ответственного решения. Но когда волнение слишком сильное, оно мешает во время экзамена сконцентрироваться, сосредоточиться на материале, повышает агрессию и формирует общий негативный эмоциональный фон, который может привести к состоянию ступора и, как следствие, к низкому результату тестирования. Родителям и педагогам необходимо знать, какстабилизировать эмоциональное состояние ребенка, рассказать ему, как можно снизить тревожность и активизировать свои действия в экзаменационный период.

Существуют простые психологические способы справиться с тревогой в ситуации подготовки и во время сдачи экзаменов.Простой, но очень эффективный способ - *аутотренинг.* Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

**Правила составления формулы аутотренинга**

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. -- Употребление частицы «не» запрещается.

- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени.

- Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. *Я* быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Можно использовать еще один механизм, повышающий эффективность подготовки к экзамену - так называемые*формулы самовнушения.*При создании формул самовнушений нужно руководствоваться следующими принципами: они должны быть по возможности краткими, иметь позитивный характер и должны соответствовать психологическому типу поведения учащегося. Поэтому, после достижения желательного уровня расслабления и снятия первичной избыточной тревожности можно мысленного проговаривать формулу: **«Я - спокоен - и уверен - в себе!»**, также синхронизированную с дыханием, но в этом случае в первой части формулы, в отличие от первого упражнения, вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю часть формулы **« - в себе.!»** рекомендуется произносить на форсированном ***выдохе*** с эмоциональным нажимом. На этом этапе можно использовать и другие формулы, например:

**«Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе».**  
**«Моя память работает хорошо. Я все помню».**  
**«Я ощущая бодрость и уверенность в себе».**  
**«Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая».**

А как еще можно повысить свою уверенность? Во-первых, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Попросите учеников продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...» Попросите желающих озвучить результаты выполнения упражнения. Дети записывают рекомендации самим себе, перечисляют что помогает им чувствовать себя более уверенно.

**Упражнение «Образ уверенности».**Попросите учеников закрыть глаза и представить, какой образ мог бы для них символизировать состояние уверенности. Когда они представят этот образ или символ, попросите их нарисовать его. Во время выполнения этого упражнения хорошо использовать запись медитативной музыки. Когда рисунки будут завершены, попросите детей показать их окружающим и кратко рассказать о своих рисунках. Расскажите детям о том, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

**«Статуя уверенности** и **неуверенности».** Попросите каждую группу представить, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Задача каждой команды - представить проект такой скульптуры, в которой будут принимать участие все участники группы. Дайте детям 3-4 минуты на подготовку и предложите продемонстрировать свои скульптуры. Затем подведите итоги упражнения и сформулируйте «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Запишите на ватмане, чтоприсуще образу уверенного человека, и озвучьте для учащихся (например, прямая спина, поднятый подбородок и т.д.). Подведите итоги и подчеркните, какие ресурсы можно использовать для обретения уверенности.

**«Мои ресурсы».** Попросите подростка разделить лист бумаги на две части. Водной части напишите заголовок: «Чем я могу похвастаться?» Пусть ребёнок запишет те свои качества и характеристики, которыми он может гордиться, которые считает своими сильными сторонами. (Эти качества и характеристики могут и не иметь отношения к учебной деятельности.) Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене?». Пусть старшеклассник напротив каждой своей сильной стороны напишет, каким образом она сможет помочь во время экзамена.

При выполнении упражнения «Мои ресурсы» многие дети испытывают затруднения при необходимости превратить сильные стороны в своих «помощников». Поэтому' очень важно оказать им индивидуальную помощь, подсказав возможные варианты (например, общительность помогает вступать в контакт с экзаменатором)

Уважаемые Родители и педагоги!Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: Ничего не знаю! Ничего не помню!  
Но все не так страшно: существуют правила, следуя которым, можно преодолеть стресс  
**Во-первых,**постарайтесь внушить ребенку, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие "предстартового" волнения даже мешает хорошим ответам.  
**Во-вторых,**помогите вашему сыну, дочери, ученику не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать картину уверенного, четкого ответа, полной победы.  
Обязательно настраивайте детей на успех: «Все хорошо, у тебя все получится, ты все вспомнишь». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет.  
**В-третьих,** если экзамены действительно заставляют ребенка чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают его, поговорите с ним об этом. Это существенный способ оказания помощи и поддержки! В Англии говорят: «проблема, которой ты поделился - решенная проблема». Следовательно, ребенок обязательно должен знать, что может поделиться с Вами своими заботами. Если подросток подвержен экзаменационному стрессу, ему очень важно помнить, что он не одинок, что вокруг него есть люди, которые обязательно помогут. Вы тоже когда-то сдавали экзамены, вспомните свои школьные годы и собственное состояние перед экзаменом. Когда мы выражаем ребенку свою любовь и поддержку, он получает необходимые ресурсы для его полного самовыражения и реализации. Самое главное - руководствоваться собственными чувствами, чтобы найти нужные слова и не оставить их про себя, а обязательно сказать ребенку, вложив в них всю силу своей любвии понимания.