

Психоэмоциональное состояние обучающихся во время сдачи ЕГЭ



Шульга Татьяна Ивановна

профессор кафедры социальной психологии
Московского государственного областного
университета, доктор психологических наук,
заслуженный работник образования Московской
области

Направления обсуждения

- ▶ **Психоэмоциональное состояние учащихся во время сдачи ЕГЭ.**
- ▶ Психологические основы организации эффективного взаимодействия с родителями и детьми в режиме удаленной работы.
- ▶ Стрессы и совладающее поведение. Профилактика стресса во время итоговой аттестации.
- ▶ **Способы преодоления внутренней неорганизованности.**

Причины появления

- ▶ 1. Реакция на будущую ситуацию (неопределенную, стрессовую, неприятную, эмоционально значимую)
- ▶ 2. Появление дефицита эмоций – тотальная усталость ,снижает активность центральной нервной системы и является причиной снижения работоспособности.
- ▶ 3. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние нервно-психического напряжения (повышение требований, усиление давления, отрицательная оценка результатов деятельности)
- ▶ 4. Оптимальное эмоциональное возбуждение — условие готовности к деятельности и ее благоприятному для здоровья осуществлению

Как повлияли условия изоляции на отношения в семье?

- ▶ Как повлияла – 60% -да; 40% -нет; Столкнулись с трудностями – 80% из 118 семей.
- ▶ Трудности:
- ▶ Материальные (потеря работы родителей, одного из них, работ. детей);
- ▶ Дистантное обучение –нехватка компьютеров, плохой интернет, трудности организации – многодетные семьи, нехватка помощи специалистов (психологов)
- ▶ Воспитывающие детей с ОВЗ- нет доступа к узким специалистам, невозможность реабилитации, санаторного лечения , помощи медиков.
- ▶ Отсутствие физической активности, занятий в спортивных секциях
- ▶ Скучают по общению с родственниками и друзьями.
- ▶ Изменились ли отношения в семье: не изменились -67%, улучшились – 29%
- ▶ Что помогло преодолеть трудности?
- ▶ СМОГЛИ ЗАНЯТЬСЯ ОБЩИМИ ДЕЛАМИ
- ▶ НАУЧИЛИСЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ
- ▶ УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ И ИНКЛЮЗИИ (дети сказали, что будут учить в системе он-лайн и зарабатывать деньги)

ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ НА ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ

- ▶ 1. Возросшая ответственность обучающихся за самостоятельную подготовку к ЕГЭ
- ▶ 2. Более расслабленный режим подготовки (уроки с педагогами и самостоятельная работа)
- ▶ 3. Неопределенность со сроками сдачи (постоянные переносы сроков, изменение условий) приводят к проявлению «эмоциональных качелей» -Ура! Отменяют ЕГЭ! -Нет не отменяют!
- ▶ Эмоциональные переживания приводят к дефициту эмоций, а иногда и к равнодушию, нежеланию что-то делать.
- ▶ Положительные эмоции - эмоции, вызывают возбуждение центров удовольствия центральной нервной системы и являются энергетическим ресурсом личности.
- ▶ Отрицательные эмоции - эмоции, вызывают возбуждение центров неудовольствия центральной нервной системы, истощают энергетические ресурсы личности.

ПОМНИТЕ! Не проявлять и не показывать тревожность! страх! негативные переживания!

- ▶ Ваше тревожное состояние может передаваться детям и отрицательно сказаться на результатах тестирования.
- ▶ Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- ▶ Поговорите с родителями по максимальной возможности обеспечить дома условия для подготовки обучающихся к экзаменам.
- ▶ Посоветуйте и предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.
- ▶ Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- ▶ Не критикуйте подготовку обучающегося к экзамену.
- ▶ Не давайте отрицательных оценок будущих результатов ЕГЭ

СПОСОБЫ повышения уверенности у детей

- ▶ **Подаем позитивные сигналы!**
- ▶ Я в тебя верю!
- ▶ Зачем, такому умному ребенку как ты, так поступать?? (не буду учить, надоело, заберу аттестат и уйду в колледж, не хочу мучиться все лето)
- ▶ У тебя получится! Отдохни и попробуй еще раз!!!
- ▶ Я бы так не смогла, не смог!
- ▶ Я и не ожидала, что ты столько уже прорешал, выучил и т.д.
- ▶ Я знаю, ты очень умная (умный) и наверное сможешь сам решить эту задачу, сделать задание, если я тебе немного помогу.
- ▶ Я уверена, что твоя цель –достойная и ты сможешь ее достичь! Желаний-хочу- не хочу очень много, но они не главные!
- ▶ Говорите ласковые слова!!!
- ▶ Чаще спрашивайте о том, что тебя порадовало сегодня, чем ты остался доволен.

Способы преодоления внутренней неорганизованности

- ▶ **1. Стабильный режим дня** - для успокоения нервной системы ты должен знать что, когда и как будет происходить в твоей жизни в течение трех месяцев. Это поможет привести тебя в порядок и создать оптимальную работоспособность.
- ▶ **2. Качественный сон, чтобы выспаться** - восстанавливаются нервные клетки во время сна в период с 22-00 до 00-00. В это время происходит самый активный рост нейронов, тех самых нервных клеток.
- ▶ **3. Точка сборки и равновесия**- начни тратить минимум 30 минут в день на пребывание в состоянии спокойствия и равновесия. Чаще меняй интеллектуальную нагрузку с физической - прогулки быстрым шагом, медленный бег, упражнения на свежем воздухе, танцы, а также чтение книг и т.д. Это поможет тебе расслабить нервную систему.
- ▶ **4. Проверь себя на организованность и четкость выполнения заданий** по времени написания ЕГЭ. При этом определи, сколько времени ты тратишь на выполнение 1 задания, даже если ты с трудом его выполняешь.
- ▶ **5. Смена обстановки и новые впечатления.** Достаточно встретиться с одноклассниками в новом месте и новые яркие эмоции помогут отодвинуть негативные мысли.

Выстраивание взаимоотношений с обучающимися во время пандемии

- ▶ *Помните! Дети верят в Вас как в профессионалов!*
- ▶ *Они уверены в том, что вы их научили и они сдадут ЕГЭ!*
- ▶ *Проговорить с ними о том, что отмена ОГЭ может и порадует тех, кто уйдёт после 9-ого класса, но для тех, кто идёт дальше- это **не повод расслабляться**, впереди важный этап, ЕГЭ.*
- ▶ *Разговаривать с обучающимися о том, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше. **Экзамен** – это испытание. Любой экзамен является источником стресса. Поэтому нужно выработать конструктивное отношение к экзамену, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.*

СНЯТИЕ НАПРЯЖЕННОСТИ

Позвоните педагогу-психологу и задайте вопрос о том, что Вас волнует

Спросите, много ли родителей так же волнуются?

Как успокоить себя и не «наезжать» на ребенка?

Снятие напряженности

► Добрые записки

Трудно оставаться несчастным, когда даришь радость другим людям. Напиши на открытках или стикерах добрые пожелания, шутки, анекдоты, ободряющие слова и вдохновляющие цитаты. Носи эти листочки с собой. Оставь их в квартире на открытом месте- окне, холодильнике, на зеркале, на подоконнике; между страницами книг. Порадуй друзей пожеланиями по телефону, на сайте и.д.

Тревожная коробочка

Люди часто переживают из-за каких-нибудь пустяков, которые уже через месяц не будут иметь никакого значения. К сожалению, наша богатая фантазия способна сделать слона из любой мухи. Чем дольше мы думаем о том, что нас беспокоит, тем навязчивее становятся тревожные мысли. А это серьезный стресс для организма! Однако существует простой способ уменьшить отрицательное воздействие мелочей, которые не дают тебе покоя, — отправить их на хранение. Просто опиши все свои тревоги на листке бумаги и положи его в специальную коробочку. В конце месяца перечитай записи и выбрось бумажки. Скорее всего, ты увидишь, что все разрешилось само собой и переживания были напрасными.

► **Успехов Вам и вашим детям!**

