

Объединение «Городской штаб школьного актива»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Городской штаб школьного актива» (ГШША) Курс «Общение. Лидерство. Команда»

Консультация для родителей по теме «Как преодолеть страх перед экзаменами?».

МБУДО ЦДТ «Феникс»
педагог дополнительного образования Семенов Н.В.

Цель: оптимизировать процесс подготовки и сдачи экзаменов старшеклассниками, путем ознакомления родителей с правилами и техниками подготовки к экзаменам.

Задачи:

- рассказать родителям о критериях оценки страха перед экзаменом, о способах преодоления симптомов деструктивного стресса и страха перед экзаменом;
- познакомить родителей с правилами необходимыми в подготовке к экзамену для эффективного обучения и усвоения материал;
- осветить основные рекомендации для подготовки к экзаменам, предоставить возможность родителям для обмена опытом.

1. Организационный момент:

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

Критерии оценки психологического и физиологического состояния перед экзаменами.

Успехи деятельности зависят от ситуации, в которой эта деятельность осуществляется, от способности и мотивации человека, который ее осуществляет. Как психологическая установка по отношению к себе и к экзамену, так и знания, наличие навыков работы играют значительную роль. Есть критерии, с помощью которых мы можем определить, в каких областях у ваших детей имеются трудности и на что вы должны особенно обратить внимание.

- Мысли о провале на экзамене.
- Плохая память.
- По словам ребенка учителя при опросе всегда ловят его на том, чего он не знает.
- Невнимательность.
- Не умение достигать целей.
- Регулярное отодвигание выполнения учебных заданий до последнего момента.
- Отсутствие рабочего плана.
- Утверждение, что при подготовке к экзаменам не должно быть свободного времени на отвлечения.
- При мысли об экзамене появляются неприятные ощущения в животе.
- За день до экзамена сильное волнение, растерянность.
- Неумение расслабиться.
- Бессонница перед экзаменами.
- Потеря аппетита.
- Утомление.

Способы преодоления симптомов деструктивного стресса и страха перед экзаменом.

Техники мышечного расслабления:

1. *Спонтанного расслабления.* Вдохните несколько глубже, чем вы обычно это делаете. Затем, не задерживая дыхания, выдохните в движении. При выдохе задержите дыхание, приблизительно на 6-10 сек. Сами определите, какое время для вас является наиболее приемлемым. Считайте мысленно от тысячи до тысячи шести, тысячи десяти, (одна тысяча один, одна тысяча два и т.д.). После того, как вы задержали дыхание, вдохните опять в движении и задержите дыхание приблизительно на 6-10 секунд. Повторяйте это упражнение на дыхание две-три минуты или так долго, пока вы не испытаете ощутимо спокойствие и комфорт. Эта техника дыхания имеет свое преимущество поскольку она функционирует без особого тренинга. Прежде чем вы заснете, автоматически включайте эту технику дыхания. Тем самым вы снизите поступление кислорода и вашему организму будет меньше требоваться энергии для напряжения. Кроме того, вы сможете, благодаря нейтральному счету, отвлечься от ваших катастрофических мыслей.

2. *Прогрессивное мышечное расслабление.* При появлении страха нередко вместе с ним появляется мышечное напряжение, или даже спазмы. Поскольку, благодаря мышечному напряжению, можно влиять на чувства, то через целенаправленное мышечное расслабление можно снижать и страх. В состоянии расслабления также значительно снижается степень нашего возбуждения. Техника прогрессивного расслабления покоится на последовательной смене напряжения и расслабления мышц. В ситуации, которую вы оцениваете как угрожающую, реагирует на это соответственно не находящаяся под контролем воли мышечная система, ускоряется кровообращение, учащается пульс, повышается давление крови, а также это приводит к напряжению и тех мышц, которые подчиняются воле. Они сокращаются, сжимаются, и это все воспринимается как напряжение. При прогрессивном расслаблении мышц вы очень четко можете заметить, какие части вашего тела охвачены судорогой, и имеете средство сознательной борьбы с сопровождающим страх чувством беспомощности. Произвольно расслабляя мышцы, вы тем самым успокаиваете автономную нервную систему и заменяете ваше чувство страха чувством покоя. Разумеется, чтобы освоить эту форму расслабления, необходимо немного поупражняться.

Инструкция по проведению прогрессивного мышечного расслабления:

Найдите для себя 20-30 минут. Найдите для расслабления какое-то спокойное помещение, где вам никто не будет мешать. В положении лежа или удобного сидения делайте упражнения на расслабление. Пригасите немножко свет.

Вдохните и выдохните несколько раз и приведите ваше тело в состояние расслабления и приятной тяжести. Напрягите одну за другой мышцы вашего тела приблизительно на 5 секунд настолько, чтобы вы чувствовали легкое напряжение, это не должно переходить в судороги. Расслабьтесь опять, не делая для этого много каких-то движений. Почувствуйте расслабление в течение 10 секунд.

Повторите это «напряжение - расслабление», если вы не сразу получите ощущение расслабления. В то время, когда вы какие-то мышцы напрягаете, постарайтесь, чтобы остальные мышцы были расслаблены.

- Сожмите правый кулак. Считайте медленно от 1 до 5. Затем разожмите кулак. Наслаждайтесь чувством расслабления (10 секунд).
- Сожмите левый кулак. Считайте медленно от 1 до 5 и затем отпустите. Теперь напрягите верхние части рук (бицепсы). При этом согните нижние части рук так, чтобы образовался прямой угол к верхним частям. Затем опять расслабьтесь.
- Напрягите мышцы нижних частей рук (трицепсы), при этом нажмите ладонями на то, что находится под руками, затем опять расслабьтесь.
- Соберите морщины на лбу. Откройте как можно шире глаза. Поднимите как можно выше брови так, чтобы на лбу образовались складки, затем расслабьтесь.
- Соберите брови вместе так, чтобы образовалась вертикальная складка, идущая через нос, а затем расслабьтесь, расправив морщины на лбу.
- Закройте очень сильно глаза. Считайте медленно от 1 до 5, затем расслабьтесь.
- Сожмите губы вместе, не сжимая зубы.
- Как можно сильнее надавите языком на небо, затем расслабьте язык.
- Сожмите зубы как можно сильнее, затем расслабьтесь.

- Подтяните как можно выше ваши плечи до ушей, затем расслабьтесь
- Нажмите вашими лопатками назад на позвоночник, затем расслабьтесь.
- Теперь вдохните как можно глубже, так чтобы ваша грудная клетка округлилась. Подержите ее таким образом и продолжайте не глубоко дышать. Затем опустите грудную клетку, расслабьтесь.
- Напрягите нижнюю часть ваших ног, при этом поставьте ноги на подставку, нажмите сильно, а затем расслабьтесь.
- Напрягите нижнюю часть ног, поднимая их и опуская.

Останьтесь после этих упражнений на некоторое время лежать или сидеть и наслаждайтесь расслаблением. Спросите, чувствует ли ребенок еще напряжение в области плеч, в области спины, в другой области, и т.д. Затем посчитайте 4,3,2,1. При счете один необходимо сказать: «Я чувствую себя хорошо, спокойно» и встать.

Выполняя упражнение, дышите глубоко, медленно, равномерно. Думайте в конце упражнения при вдохе слово "совершенно", при выдохе "спокойно". Мешающие вам мысли постарайтесь пропустить мимо себя, при этом концентрируясь на расслаблении.

Для некоторых очень полезным является вместо думанья о слове "спокойный", представлять себе очень приятную ситуацию. Проводите это упражнение на расслабление каждый день, и вы заметите, как все более и более удается расслабление. Со временем только слова "совершенно спокойный" уже будут вызывать расслабление, и вы все быстрее и быстрее будете достигать состояния расслабления.

Упражнение на расслабление служит хорошей службой при засыпании, которое, как известно, перед экзаменами удается с трудом.

Если вы хотите, вы можете наговорить упражнения на кассету, или купить кассету с упражнением на расслабление.

Проблемы мотивации и как вы можете с ними справиться.

Проблема: Ребенок бросает через короткое время книги в угол, т.к. думает что это бесперспективно, т.к. все равно провалится на экзамене или получит плохую оценку.

Решение: Скорректируйте установку. Скажите о том, что все эти сомнения не помогут. Напротив. Тем самым только создают себе дополнительные трудности. Мы не ясновидящие и поэтому не можем знать, как все получится на экзамене. Шанс сдать экзамен все-таки будет больше, если учить предмет и готовиться к экзамену, вместо того, чтобы сходить с ума. Необходимо делать все, что от нас зависит".

Проблема: внутреннее сопротивление против необходимости готовиться к экзамену, если вместо учебы ребенок занимается чем-то приятным для себя.

Решение: Вы говорите: «Ты не должен учиться, если тебе не хочется. Но поскольку ты очень хотел бы сдать экзамен, то необходимо принять решение учиться, даже если это не доставляет большого удовольствия». Но разнообразие очень важно. Ребенок может вполне осознанно предусмотреть в своем рабочем плане время для расслабления. После паузы он сможет более внимательно готовиться к экзамену.

Проблема: учение и подготовка к экзамену не доставляет удовольствия.

Решение: Ребенок может представить себе, какой выигрыш можно получить, если успешно сдать экзамен, как это пригодится ему в дальнейшем. Нарисуйте преимущества сдачи экзамена самыми яркими красками. Подумайте о том, что экзамен и связанные с этим усилия в обозримом времени будут позади, и что эта пара недель или месяцев тоже окажутся позади. Затем можно садиться за письменный стол.

Проблема: откладывание подготовки к экзамену до тех пор, пока страх провалиться на экзамене не станет больше, чем чувство нежелания поработать.

Решение: как правило это люди, которые мотивируют себя страхом. Это совершенно не спасительная стратегия, потому что таким образом человек учится, исходя из негативных чувств. Постарайтесь настроить ребенка на установку: «Я с сегодняшнего дня сажусь и готовлюсь. Тогда у меня каждый день будет чистая совесть, я смогу быть горд собой,».

Проблема: до сего момента не слишком много сделали для экзамена, и что уже поздно догонять, и поэтому мысли о провале на экзамене.

Решение: Вы говорите установку: «Я уже не могу вернуть того, что было, т. к. я недостаточно учился. Вместо того, чтобы тратить время на упреки себе, я лучше начну прямо сейчас. Каждый день на счету. Я приложу максимум усилий, чтобы в оставшееся время, насколько это возможно, подготовиться. До тех пор, пока я не сдаюсь, у меня остается шанс не проиграть».

Основополагающие предпосылки эффективного обучения.

Психология выявила ряд данных, которые могут оказать большую помощь при оптимальной подготовке к такому событию, каким является экзамен. Эти данные связаны с подготовкой своего рабочего места и усвоением экзаменационного материала. В зависимости от того, о каком виде экзамена идет речь, они могут иметь разное значение. Если вы готовитесь к экзамену в университете, где необходимо многочасовое изучение, каждый день и многие недели и месяцы, важно учесть следующие предложения относительно рабочего места в большей степени, чем, если бы вы готовились к экзамену на получение водительских прав. Но о каком бы виде экзамена не шла речь, предложения по усвоению материала могут вам в любом случае оказать большую помощь. Посмотрим, прежде всего, внимательно на ваше рабочее место с позиции того, помогает оно или мешает.

Рабочее место.

Ниже мы составили для вас список, который вам позволит более легко справляться с возможными мешающими факторами. Просмотрите этот список пункт за пунктом и подчеркните то, что относится к вам.

Внешние мешающие факторы:

- шум,
- музыка,
- происходящие перед окнами события,
- непрошенные и частые гости,
- разговоры окружающих,
- телефонные звонки.

Письменный стол:

- слишком маленький, чтобы можно было расположить материал, который нужен к экзамену,
- с ненужными к экзамену на нем вещами,
- слишком близко лежат журналы и др.,
- собственного письменного стола нет.

Рабочий материал:

- не полностью, нужно о нем позаботиться,
- чтобы достать, нужно прерывать работу.

Стул:

- слишком низкий, высокий, жесткий и т.п.

Освещение:

- слишком слабое.
- слишком сильное (солнечные лучи).

Температура:

- слишком холодно,
- слишком тепло.

Мое самое лучшее рабочее время:

- по утрам,
- после обеда,
- по вечерам.

Если вы в каждом конкретном пункте установили, что условия работы не являются оптимальными, то позаботьтесь это исправить. Кое-что будет довольно просто решить, нечто другое, например, шум, тут вряд ли можно что-либо изменить. Пройдемся коротко по всем пунктам. Беседа с родителями.

Краткосрочное планирование и деление учебного материала

Вы поделили материал на удобные порции и распределили на все время подготовки к экзамену. Вы знаете, таким образом, сколько страниц, глав или тем вы осваиваете. Это первый прием.

Второй прием состоит в том, чтобы составить план работы на каждый день. Не беспокойтесь. Вы должны время, которое вам предоставлено для подготовки к экзамену, не только проводить за планированием. Вы начнете и учиться. Это маленькое усилие с планированием окупится - гарантировано.

Краткосрочное планирование служит тому, чтобы точно распределить между работой и отдыхом каждый день. Да, также и отдых. Это, действительно, более важно, чем вы, возможно, думаете для повышения вашей концентрации и улучшения вашей памяти. Это не очень вам много даст - 8 часов подряд сидеть и учить один и тот же материал. Благодаря лошадиным дозам, вы и усваивать будете медленней, и запоминать выученное будете значительно хуже.

- При планировании на каждый день речь идет о том, чтобы каждый день точно намечать, что на следующий день необходимо освоить, т. е. должны каждый день для каждого следующего дня черным по белому зафиксировать, какую главу, какую тему или сколько страниц хотите выучить. Это займет одну минуту.
- Планируйте между отдельными периодами подготовки к экзамену каждый день маленькие перерывы. Уходите в эту рабочую паузу из рабочей комнаты и отдайтесь каким-нибудь другим делам в это время. Обратите, однако, внимание на то, чтобы не заняться такой деятельностью, которая будет по времени длиннее определенного заранее перерыва и такими видами занятий, от которых потом было бы трудно оторваться. Например: просмотр фильмов, компьютерные игры, чтение и т.д.
- Запланировать немного свободного времени, чтобы иметь возможность отдалиться каким-то удовольствиям. Да, да, удовольствия в форме расслабления и занятия прекрасными вещами, это столь же важно, как и подготовка к экзамену. В зависимости от времени, которое вам предоставлено для подготовки к экзамену, и от объема материала иногда приходится ограничить хобби и спортивную активность, а также занятие другими делами, но вы не должны никогда от этого отказываться. Именно в это время, пребывание в стрессе, такой баланс тем более является очень важным. Обучение значительно эффективнее тогда, когда присутствует забота о таком балансе.

Психологические знания о том, как улучшить концентрацию внимания

- Если вы во время ваших занятий используете всегда определенный стол, определенный стул, то вам со временем будет значительно легче удаваться эта самая концентрация. Работайте всегда в определенном месте и не меняйте его.
- Частой причиной плохой концентрации является слабая мотивация или вообще ее отсутствие. Проверьте мотивацию, когда трудно сосредотачиваться. Какая цель подготовки к экзамену, видите ли вы какой-нибудь смысл в этой подготовке или в образовании в целом? Одна из возможностей мотивации состоит в осознании преимуществ, которые принесет успешная сдача экзамена.
- За день до экзамена не надо учить что-либо новое. Последний день должен быть использован только для повторения. Почему? Потому что непосредственно перед экзаменом имеет место

опасность, что обнаружатся пробелы в знаниях, может охватит паника. Также день до экзамена оказывается не очень благоприятным для восприятия и концентрации на новом материале.

Психологические предпосылки улучшения запоминания

Психологи открыли целый ряд предпосылок, которые позволяют легче что-либо запоминать:

- Запоминается лучше то, что способны понять. Материал, который не понятен, но который механически заучивается, не осмысленно, усваивается значительно. Необходимо попытаться изучаемое понять и найти собственные формулировки и обобщения.
- Изучение материала будет успешней, если материал не позже, чем через день, повторяется и затем с удвоенными интервалами повторяется до тех пор, пока не будет усвоен. Затем отложите его в сторону и повторите на следующий день.
- Усваивается материал быстрее, если он постоянно проговариваете вслух. Тем самым облегчается процесс воспроизведения.
- Припоминание будет лучше, если это повторяется как нечто целое, чем когда все это раскладывается на части и каждая часть усваивается отдельно. Абзац легче усвоить, когда вы его усваиваете как нечто целое, а не когда повторяете строчка за строчкой.
- Позитивная установка стимулирует запоминание. Веру в собственную память можно усилить, если постоянно говорить: "С каждым днем я вспоминаю все лучше и лучше". Если себе внушать, что у вас плохая память, что вы не можете ничего запомнить, что вы быстро все забываете и т.д., то тогда ваша память ловит вас на слове и действительно плохо справляется с тем, что нужно запомнить.
- Высокая мотивация обучения оказывает очень большое влияние на память. Если интересно то, что вы изучаете, то вспомнить это значительно лучше. Материал, который вас не интересует, а тем более вы его просто ненавидите, вы не только хуже усваиваете, но вы его и с большим трудом припоминаете.
- Усваивается материал быстрее и сохраняется в памяти на более долгое время, если делать регулярно маленькие перерывы. Из психологических исследований известно, что наиболее благоприятно делать каждые 30 минут короткий перерыв на 2-3 минуты, во время которого можно себя немножко физически встряхнуть - потянуться, открыть окно, бросить взгляд, но только действительно взгляд в какой-нибудь журнал. После приблизительно 1 часа занятий нужно сделать паузу более длительную, приблизительно 5 минут, во время которой можно что-либо попить или поесть. Если работа продолжается многие часы, то при сохранении правила делать короткие перерывы, после двух часов работы следует делать паузы от 20 до 30 минут, во время которых уже можно заняться более основательно какими-нибудь видами деятельности, например, прогуляться, пообедать и т.д. После рабочей фазы длительностью 4 часа, если даже и сохранялась закономерность перерывов, о которых мы говорили, тем не менее, необходимо более длительное отключение от занятий.

Рекомендации для подготовки к экзаменам.

- Составьте план на весь период подготовки и на каждый день. Не забудьте в план внести перерывы и время для приятных занятий.
- Позаботьтесь о рабочих материалах для экзаменов.
- Подготовьте ваше рабочее место, таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
- Начните с упражнений, мотивирующих ваше воображение. Что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.
- Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении, который вы совершите согласно вашему плану.
- Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
- Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.
- Делайте перед сном упражнения на расслабление.
- Очень легко, но питательно позавтракайте.
- Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: "Я хорошо подготовился, я справлюсь".

- Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы, предсказывать разного рода неудачи.

Страх перед экзаменом это тоже привычка. Она может быть изменена только соответствующей тренировкой. К сожалению, нет легкого пути к успеху. Поверьте нам, если бы он существовал, мы бы вам, ни секунды не сомневаясь, о нем рассказали.

3. Разное. Ответы на вопросы.

Список литературы:

1. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб.: Речь, 2010г.
2. Березин Ф.Б. Психическая адаптация и тревога. СПб., 2008. С. 13—21.