**87073298551**

**751109401154**

**РАСУЛЬМЕТОВА Гулбахар Мэлисовна,**

**Айбек атындағы №14 жалпы орта білім беретін мектебінің психологы.**

**Шымкент қаласы**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ И УЧАЩИХСЯ В ПЕРИОД СДАЧИ ЕНТ**

Период подготовки старшеклассников к ЕНТ является ответственным. Как правильно классному руководителю, учителю-предметнику организовать работу? Процесс этот сложный, следовательно, задолго до экзаменов у учащихся целесообразно развить навыки осознанного подхода к подготовительной работе.

Задачи с психологической стороны:

1.Повышение сопротивляемости к стрессу.

2.Отработка навыков уверенного поведения.

3.Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

4.Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

5. Психолого-педагогическое просвещение учителей при подготовительной работе к экзаменам.

С методической стороны учителям-предметникам, следует использовать в работе с учениками приемы на развитие мыслительных действий. Главное в работе с учащимися создать благоприятную атмосферу. Придать чувства уверенности, созидательности, взаимопомощи – это главные качества эффективной совместной работы учителя и ученика. Рекомендации учителям:

Сосредотачивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.

• Помогайте учащемуся поверить в себя и свои способности.

• Помогайте избежать ошибок, настраивайте на то, чтобы школьник максимально реализовал свои возможности в период проведения экзамена.

• Поддерживайте выпускника при неудачах, вселяйте уверенность в том, что в школе он учится и ошибки при получении знаний неизбежны.

• Расскажите выпускникам, как будет проходить экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

• Приложите усилия, чтобы родители ознакомились с правилами для выпускников, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

• Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности. Работа с учебным материалом. Следует помнить и знать некоторые закономерности запоминания:

\*Большой отрывок учить полезнее,чем короткое изречение.

\*При одинаковой работе количество запоминаемого чем больше,тем выше степень понимания.

\*Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

\*Чем большую часть времени мы тратим на повторение по памяти, а не на простое многократное чтение, тем эффективнее.

\*Из двух материалов большего и меньшего, разумно начинать с большего.

Искусство запоминания -мнемотехника. Совокупность приемов, путем установления смысловых и искусственных ассоциаций, схематизация запоминаемого материала. Например, для запоминания последовательности цветов цветового спектра используется присказка:

Каждый-красный Охотник-оранжевый Желает-желтый Знать-зеленый Где-голубой Сидит-синий Фазан-фиолетовый

 Следует помнить, что зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно посмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

 Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьника ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у него будет формироваться навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Для снятия эмоционального напряжения рекомендуется проводить систему оздоровительных мер.
Релаксационные упражнения. Управление ритмом дыхания.

\*Короткий вдох + длительный выдох +пауза-успокоение.

\*Длительный вдох+ короткая пауза+ резкий выдох-повышение активности.

 Чередование напряжения и расслабление отдельных групп мышц.

1.Сидя на стуле, возьмитесь обеими руками за сиденье и с силой потяните вверх. Сосчитав до 6- опустите руки, расслабьте руки. С силой сжимать и разжимать кулаки.

2.Упражнение «Сосулька» Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Нужно встать, закрыть глаза, руки поднять вверх. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног.

3.Упражнение на концентрацию дыхания. Сесть прямо, не скрещивая руки, ноги, закрыть глаза. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаиваются мышцы лица. При вдохе надо вбирать в себя покой и радость. А при выдохе нужно выдохнуть из себя все беспокойства.

4.Упражнение «Муха» Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Приемы психологической защиты.-Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость. Смех противодействует стрессу. Повторение хороших, приятных утверждений: «У меня все хорошо», «У меня почти всегда хорошее настроение». «Я спокоен».

5.Упражнение«Лесенка».

* Для выполнения этого упражнения понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш. Подумать и написать 5–10 ответов на вопрос “Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?”
* На обратной стороне листа нарисовать лесенку, состоящую из 5–10 ступенек (сколько ответов – столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).
* А теперь предлагаю попробовать подниматься по воображаемым ступенькам и учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза, визуально представьте ситуацию и попытайтесь расслабиться. Интересно кто сумеет добраться до самой верхней ступеньки, и справиться с волнением?

**6.Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех,
или Памятка на «черный день»**

**Цель**: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.
**Время**: 15 минут.
**Материалы**: бланки с табличками для каждого участника
**Инструкция**: Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте проделаем подобную работу.
Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.
**Подготовка**: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках. **«Мои лучшие качества»**

**Инструкция**: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.
«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.
«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.
**Анализ упражнения:**
Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?
Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

Рефлексия.