**Психоэмоциональное состояние обучающихся во время сдачи ЕГЭ**

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
* 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! Отменят ЕГЭ! -Нет не отменят!
* 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.
* Порекомендуйте и предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.
* Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
* Не критикуйте подготовку обучающего 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 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!!!

Способы преодоления внутренней неорганизованности

* **1. Стабильный режим дня - д**ля успокоения нервной системы ты должен знатьчто, 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** **-** **в**осстанавливаются 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-** **н**ачни 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,ктоуйдёт 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 коробка*

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 коробку. 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!

