**Психологические особенности подготовки к экзамену/сопровождения на экзамен.**

1) Способов поддержать себя и организовать психологическую настройку на экзамен множество, важно познакомиться с разными и выбрать тот, что подходит конкретно тебе — это должно быть транслировано классными руководителями и психологами.

2) При подготовке к экзамену:

a) За какое-то время перед экзаменом учителю лучше перестать «накачивать» ученика новыми знаниями (перестать транслировать послание «ты не готов еще»), а начать работать по запросу ученика («я готов тебе помочь, что бы ты хотел еще повторить, в чем потренироваться»). Таким образом учитель дает понять ученику, что тот в принципе готов.

b) На последних консультациях хорошо, если учитель переключится с режима «ты опять это не выучил и не прорешал» в режим «ты это умеешь, я думаю, что ты это сделаешь»

c) Важно подробно описать ребенку процедуру экзамена: ты придешь, войдешь, подпишешь, напишешь, сдашь работу… Известное меньше пугает.

d) Поговорить с ребенком об организаторах — что такие же люди, что обычно доброжелательные, но может быть по-всякому, люди разные. Что когда искренне хотят поддержать — иногда выходит наоборот. Что им можно задавать вопросы и обращаться за помощью.

e) В последний день перед экзаменом — есть разные стратегии. Одна — оставить полдня последние на отвлечение, чтобы очистить голову как следует. Вторая — потихоньку раскачаться и последние полдня работать с максимальным включением. Но при этом все равно выспаться.

3) Общие правила поддержки ученика, который разволновался.

a) Сначала успокоиться самому, потом уже заняться ребенком.

b) Способы словесной поддержки могут на разных детях сработать по-разному, с

точностью до наоборот. Поэтому надо быть внимательным к тому, что поддерживает ребёнка, а что не попадает или вызывает его недоверие.

c) Если вы говорите что-то ребенку — будьте максимально фактологически точны и искренни: не говорите троечнику «Я верю, что ты сдашь на пять».

d) Можно использовать способы, переключающие внимание с эмоциональной сферы на интеллектуальную и физическую. Если способы выглядят для ребенка странными, то прямо объяснить, что делаешь: «Я попрошу тебя сделать странное действие, но это поможет тебе сосредоточиться, потому что...»

e) Объяснить реакции на уровне физиологии. «Тупеж» на экзамене — нарушение кровоснабжения мозга из-за спазма сосудов, если снять спазм физиологически — тупеж пройдет. Трясучка перед экзаменом — адреналин выбросился, организм готов сражаться или бежать, а надо спокойно сидеть и ждать. Тревога снимается началом действия.

4) Словесная поддержка (с аккуратностью)

a) «Я в тебя верю»

b) «Ты себя недооцениваешь, у тебя все получится»

c) «Я знаю, что ты справляешься с этим, и с этим, и с этим»

d) «Как бы ты не сдал экзамен, я не буду о тебе хуже думать»

e) «В худшем случае...» - все равно будет все нормально

f) Обесценивание экзамена: «Не повлияет на…»

5) Якорение в реальности, переключение — задача в том, чтобы фокус внимания снять с эмоциональных переживаний по поводу экзамена, и направить куда-нибудь: на ближайшее будущее (а,б), на что-то очень приятное и важное (в), на реальность вокруг (г,д), на интеллектуальную работу (е)

a) Расскажи, что ты будешь делать сегодня вечером

b) Расскажи, что ты будешь делать завтра в это же время

c) Расспросить ребенка о его мечте (играет еще и на обесценивание результатов экзамена — по сравнению с мечтой)

d) Попросить посчитать и назвать синие предметы вокруг, потом красные предметы.

e) «Какого цвета у меня глаза?»

f) Попросить посчитать от сотни вниз дюжинами

6) Физиологические способы самопомощи.

a) Если «тупеж»

i) Расслабление мышц

ii) Самомассаж воротниковой зоны

iii) Использование дыхательной техники

b) Если «трясет»

i) Потрястись еще сильнее — активные движения руками

ii) Выйти из аудитории, сделать несколько активных физических упражнений

iii) Сжимать — разжимать кулаки, напрягать-расслаблять мышцы

iv) Активно почеркать по черновику

c) Если вылетел из реальности

i) Почувствовать опору на которой сидишь, стоишь, ощутить свое тело —тепло ли, мягко, неудобно

ii) Взрослый кладет руку на плечо/спину, ребенок ее ощущает

iii) Взрослый играет с ребенком в игру, требующую физического контакта в реальности: в ножки, в «Лебедя»

iv) Взрослый становится напротив ребенка и дышит вместе с ним.

v) Положить руки левую на правое плечо, а правую на левое и похлопать себя

по очереди. То же — с коленями.

7) Дыхательные техники — работают в любой ситуации, когда нужно снять физиологическое напряжение. Технику надо выбирать ту, которая нравится и хорошо работает. Некоторые техники странно выглядят на экзамене, некоторые — вызывают головокружение, тогда не нужно их использовать.

a) “Длинный выдох”. Плавный неглубокий вдох носом, плавный длинный выдох через рот в 2-3 раза длиннее вдоха (можно считать)

b) Техника «Квадрат» - 6 счетов вдох, 6 пауза, 6 выдох, 6 пауза.

c) «Задуть свечку» - неглубокий вдох носом, выдох ртом резкий, можно в несколько стадий, как свечку задуваешь. Губы трубочкой, щеки напряжены.

d) «Паровозик» - неглубокий вдох носом, выдох ртом, с пробиванием преграды из губ («пых-пых»), можно в несколько этапов. И обязательно протяжное «ту-ту» в конце)

e) «Энергетический фонтан» - руки сжимает в мягкие кулачки, поднимаем на уровень плеч, на вдохе руки резко поднимаются (как будто поднимаешь штангу), на выдохе наклон и руки опускаются вниз (положил штангу). Перед вдохом на паузе руки снова поднимаются на уровень плеч.