

Практика

Как готовиться к ЕГЭ

Специалисты обсудили психологическую помощь выпускникам школ



© Евгений Румянов

Молодым людям лучше заранее знать все этапы экзамена. В том числе как заходить в школу, показывать паспорт, регистрироваться, слушать инструкции, получать задания и заполнять бланк. Понятные и ожидаемые вещи успокаивают и настраивают на деловой лад.

Какая это мебель?

Психолог детской городской больницы № 3 Оксана Овечкина на встрече в центре медицинской профилактики рассказала, что не-

обходимо сформировать адекватное мнение о государственных экзаменах, убрать негативное отношение – иначе оно будет мешать продуктивной работе. Хорошо бы обсудить с учащимися страхи и тревогу, найти моменты, помогающие преодолеть стресс. Можно подискутировать, поговорить о плюсах и минусах, новых возможностях, которые предоставляет ЕГЭ. Например, в советское время выпускники сдавали экзамены в школе, а потом в вузе. Причём только в одном. Теперь после окончания школы можно рассылать копии документов в несколько институтов или университетов. В большинстве случаев уже ничего не сдавая.

Ещё одно упражнение, которое предложи-

ла психолог, – игра в ассоциации. Например: «Если ЕГЭ – мебель, то какая?» Это снимает напряжение и преобразует негативные установки в более позитивные. Можно поэтапно создать рисунки на тему, как я готовлюсь к ЕГЭ, сдаю и как уже успешно сдал экзамен.

– Арт-терапия тоже помогает осознать эмоциональные переживания, выразить их и поменять минус на плюс, – отметила Оксана Станиславовна и рассказала о «Доме знаний» – в этой игре выпускникам предлагается представить, что знания и опыт, полученные в школе, превратились в дом. Необходимо его изобразить и решить, каким элементом будут выпускные экзамены. При обсуждении акцентируется, что ЕГЭ – это неотъемлемая часть школьной жизни, и он завершает здание, которое строилось в течение 11 лет.

Специалисты проводят немало групповых занятий с выпускниками, но если у ребёнка излишне тревожное состояние, то лучше записаться на индивидуальную консультацию к психологу. Причём в некоторых случаях это бывает больше необходимо родителям, которые накаляют и без того беспокойную обстановку.

Крест в помощь

– Есть методы саморегуляции эмоционального состояния, – добавила психолог. – В ходе аутогенной тренировки можно дать позитивное или хотя бы нейтральное определение экзамену. Это делает восприятие ЕГЭ более спокойным. Например, не «трудное испытание» или «стресс», «крах», а просто «тестирование». Выпускникам и родителям следует заранее определить, какие опасности таятся в этом событии, описать худший результат и что в этом случае нужно будет сделать.

Можно попробовать приём десенситизации, при котором в воображении постепенно развивается терпимость к раздражителям. Составляется «лесенка» ситуаций, вызывающих страх. После перечисления всех тревожных обстоятельств нужно представить себя в каждой из них на пять секунд, а затем расслабиться. Необходимо последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке, постепенно увеличивая время фантазий и расслабления до 30 секунд. Важно верить в себя, свои силы, настроиться на успех и удачу.

Помогают и телесно-ориентированные практики. Например, пейте воду до и во время экзаменов. Оксана Овечкина рекомендует минералку, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимиче-

ских реакциях. Впрочем, подойдёт и обычная чистая вода или зелёный чай.

– Работу левого и правого полушарий гармонизирует упражнение, которое называется «перекрёстный шаг», – пояснила Оксана Станиславовна. – Имитируем ходьбу на месте. Когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Обязательное условие – двигаться в удобном темпе и с удовольствием. При невозможности сделать «перекрёстный шаг» можно нарисовать на чистом листе крест, похожий на букву «X», и несколько минут смотреть на него. Эффект слабее, чем от физических упражнений, но тоже поможет. Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса: тёмный на светлом фоне или наоборот.

Улыбаемся и зеваем

Оказывается, эффективность работы ума повышает и зевота. Она пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу. Достаточно трёх-пяти зевков. Может помочь и дыхательная гимнастика. Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха, мобилизующее – вдох в два раза длиннее выдоха. В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут.

При стрессе на экзамене сильно напрягите пальцы ног, затем расслабьте их. То же самое делаем со ступнями и лодыжками, икрами, коленями, бёдрами и животом. Потом нужно расслабить спину, плечи, кисти рук, предплечья, шею, лицевые мышцы. Посидеть несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

При настройке на определённое эмоциональное состояние следует вспомнить место, где были счастливы или улыбнуться как можно шире, показав зубы. Это упражнение помогает снять мышечное напряжение. Помассируйте указательными пальцами обеих рук точки на лбу между бровями, на висках и за ушами – до десяти раз. Есть и совсем простые, детские способы. Например, взять на экзамен конфету. Смешно, но это тоже работает. Психолог также рекомендует соблюдать режим работы и отдыха, питания.

– При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения самооценки, – заверяет Оксана Овечкина. – Все жизненные испытания когда-то заканчиваются, оставляя нам бесценный опыт и воспоминания.

Татьяна Бородина

Фестиваль

Искорки надежды

Магнитогорцы получили призовые места на XXI областном фестивале художественного творчества детей с ограниченными возможностями здоровья «Искорки надежды».



Состязания поделили на два этапа. Сначала был муниципальный в Магнитогорске, затем зональный – в Чесме. В этом году фестиваль проходил под девизом «Я люблю этот мир!». В нём приняли участие 36 воспитанников социально-реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями Магнитогорска. В результате 19 из них получили дипломы лауреатов, восемь стали дипломантами. Среди них Сергей Пивень, который отличился в вокальной номинации, и Данил Скопинов, замечательно прочитавший рассказ. Ева Савосина победила в разговорном жанре. Артур Алдеев слепил столько поделок по сказочным сюжетам, что педагоги оформили его авторскую выставку. Ребята из театра-студии «Апельсин» представляли на фестивале детскую оперу по мотивам русской народной сказки «Гуси-лебеди». Также лауреатами стали Ксения Шерешкова, Ангелина Валева, Полина Мелентьева.

Методист центра Юлия Быкова отмечает, что такие фестивали очень важны. Они содействуют личностному развитию, социальной адаптации и реабилитации детей-инвалидов, привлекают внимание общественности. Коллектив центра благодарит за поддержку ПАО «ММК», Дворец культуры металлургов имени С. Орджоникидзе, Дворец творчества детей и молодёжи, а также родителей и всех участников фестиваля.

Криминал

Опасное положение

Более 190 детей воспитываются в неблагополучных семьях

Начальник отдела по делам несовершеннолетних городской администрации Любовь Щербуяева рассказала городским депутатам о преступлениях и наказании юных горожан, а также их родителей.

В 2018 году рассмотрено 1660 дел. Большая часть, 801, в отношении мам и пап. По административным правонарушениям несовершеннолетних собрано 690 материалов. Издано 160 постановлений об отказе в возбуждении уголовного дела в связи с малым возрастом преступников. В первом квартале 2019 года было 294 материала. Из них 161 касался родителей, 133 – детей.

– Наказания, предусмотренные по некоторым статьям, подразумевают предупреждение либо небольшие выплаты, – отметила Любовь Щербуяева. – Например, за неисполнение родительских обязанностей назначаются штрафы от 100 до 500 рублей. Однако и такие суммы иногда длительное время не оплачивают. Комиссии совместно со службой судебных приставов ведут работу с должниками. В 2018 году в бюджет города поступило более 536 тысяч рублей, в первом квартале 2019 года – 73 тысячи.

В 2017 году зарегистрировано 204 преступления несовершеннолетних, в 2018 – 205. В области их количество

стало больше почти на 13 процентов, в Челябинске – на 31. В первом квартале 2019 года в Магнитогорске зарегистрировано 33 преступления, что меньше уровня прошлого года на 36,5 процента. В области снижение – на 0,2 процента, а в Челябинске рост – почти на 18 процентов.

Любовь Сергеевна подчеркнула, что межведомственное взаимодействие – обязательное условие эффективности работы. И наиболее результативно оно проявляется в ходе традиционных акций «Дети улиц», «За здоровый образ жизни», «Подросток-2018», «Образование – всем детям», «Защита». Все эти акции направлены на выявление и профилактику детской безнадзорности, оказание помощи мальчишкам и девочкам, попавшим в социально опасное положение. Специалисты обращают внимание на детей, которые не учатся, самовольно уходят из дома и госучреждений. Во всех районах города проводят рейды по выявлению неблагополучных семей. За 2018 год сотрудниками отдела совместно с коллегами из учреждений системы профилактики проведён 131 рейд, проверено 840 семей. В 2019 году специалисты в ходе 41 рейда побывали в гостях у 350 семей.

По итогам 12 месяцев 2018 года на контроле состояло 98 семей, оказавшихся в социально опасном положении. В них воспитывался 161 ребёнок. К

1 апреля 2019 года на учёте 113 семей – 191 ребёнок.

– Количество поставленных на учёт увеличилось в связи с активизацией работы по раннему выявлению семейного неблагополучия, – пояснила Любовь Щербуяева. – Этот аспект особенно важен, поскольку справиться с трудной ситуацией легче на ранней стадии.

Для выявления и устранения причин, способствующих правонарушениям, в прошлом году проведено 58 проверок учреждений образования, социальной защиты, физкультуры и спорта. По итогам вынесено 19 представлений для устранения нарушений законодательства. В первом квартале 2019 года проведено семь таких проверок, выписано шесть представлений.

Один из видов профилактики – трудоустройство несовершеннолетних. В летний период это направление финансово обеспечивается двумя муниципальными программами. Приоритет отдаётся несовершеннолетним, состоящим на учёте, а также тем, кто находится в трудной жизненной ситуации.

Для предупреждения асоциального поведения молодёжи разработан и реализуется межведомственный социальный проект «Жить!», программа «Равный – равному» направлена на подготовку волонтеров среди учащихся.

Тамара Анина