



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
«Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой»

Профилактика экзаменационной тревожности

*Отдел межведомственных связей и
комплексных программ профилактики*

2017 год

Обсуждаемые вопросы

- Расширить знания родителей о психологических особенностях детей старшего школьного возраста
- Ознакомить родителей с понятием «экзаменационная тревожность» и с основными трудностями учащихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ
- Предоставить психологические рекомендации родителям для поддержки детей в период подготовки к экзаменам

Психологические особенности детей старшего школьного возраста



Профилактика экзаменационной тревожности

ЕГЭ – новая реальность в нашем образовательном пространстве:



**Методическое
сопровождение
предметной
подготовки к ЕГЭ**



**Психолого-
педагогическое
сопровождение
выпускников**

Вопросы для обсуждения с учащимися

«Отличия ЕГЭ от традиционного экзамена»

«Какие трудности могут возникнуть при подготовке к ЕГЭ?»

«Какие трудности могут возникнуть во время сдачи ЕГЭ?»

«Плюсы и минусы ЕГЭ»

«Что может дать мне ЕГЭ?»

«Чего я хочу достичь?»

Профилактика экзаменационной тревожности



Профилактика экзаменационной тревожности

**Индивидуальные
стратегии необходимы**

**Формирование
адекватной
самооценки**

**Формирование уровня
притязаний в
соответствии с уровнем
подготовки**

**Рациональное
распределение
экзаменационного
времени согласно
выбранной стратегии**

Упражнения для совладания с экзаменационной тревогой

«Ассоциации»

«Самое трудное»

**«Правильное
дыхание»**

**«Стряхни
неприятный груз»**



Приемы совладания с экзаменационной тревогой

Приспособление к
окружающей среде

Переименование

Разговор с самим
собой

Систематическая
десинтезация

Профилактика предэкзаменационного стресса

Роль родителей - помощь в подготовке к экзаменам



Рекомендации родителям:

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- ✓ Забыть о прошлых неудачах ребенка***
- ✓ Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей***
- ✓ Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам***

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Советы родителям

- **Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей**
- **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться»**
- **Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал**
- **Помогите детям распределить темы подготовки по дням**

Советы родителям:

- **Необходимо научить ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен**
- **Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок**
- **Исключить из питания стимуляторы (кофе, крепкий чай, энергетики)**

Советы родителям:

❖ Обратите внимание на питание ребенка

Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга

❖ Накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться

❖ Используйте «Фразы – поддержки»:

«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты у меня самый лучший», «Я всегда буду тебя любить, независимо от результата экзамена»

❖ Не критикуйте ребенка после экзамена

«Поддержки – ловушки»

- **Гиперопека**
- **Создание зависимости подростка от взрослого**
- **Навязывание нереальных стандартов**
- **Стимулирование соперничества со сверстниками**

Поддержка и похвала (конечно в меру) –
то, в чем особенно нуждаются выпускники
в **экзаменационную** и **постэкзаменационную** пору



Четыре основных этапа подготовки

- *психологические рекомендации выпускникам по поведению перед экзаменом (за несколько месяцев)*
- *психологические рекомендации по поведению накануне экзамена*
- *психологические рекомендации во время проведения экзамена*
- *психологические рекомендации по поведению после экзамена (в ожидании результатов)*

Психологические рекомендации выпускникам по поведению перед экзаменом (за несколько месяцев)

- ❖ Эффективная подготовка – это правильно составленный план работы**
- ❖ Начинайте с самого трудного**
- ❖ Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, 10 минут перерыв**
- ❖ Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге**
- ❖ Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету**

Психологические рекомендации выпускникам по поведению накануне экзамена

- ❖ Накануне вечером собрать все необходимые для экзамена вещи**
- ❖ Уделить время на полноценный сон, чтобы утром встать отдохнувшим, полным сил и энергии**
- ❖ Приготовить правильный завтрак**
- ❖ В день экзамена стоит позавтракать – не плотно, но так, чтобы не задумываться о еде прямо во время ответов на вопросы**

Психологические рекомендации выпускникам по поведению во время экзамена:

- **Торопись не спеша!**
- **Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья**
- **Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания**
- **Читай задание до конца!**
- **Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки**
- **Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят**

Психологические рекомендации выпускникам по поведению во время экзамена

- **Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг")**
- **Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки**
- **Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим**
- **Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это очень сложно**

**Психологические рекомендации по поведению после экзамена
(в ожидании результатов)**

Творческие занятия

Физические занятия

Полноценный сон

Эмоциональное общение



**Желаем Вам быть успешными
родителями!**