



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 тревогожностью

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



*Похвала — это самая естественная и самая доступная форма поощрения*

## **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 плана 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 спеши!**
- **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!**