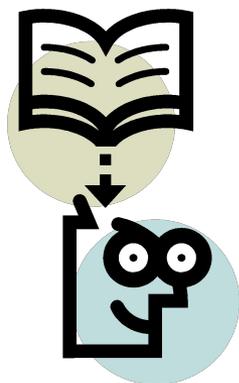

Психологическая подготовка выпускников к новым формам итоговой аттестации



Экзамен – это испытание.

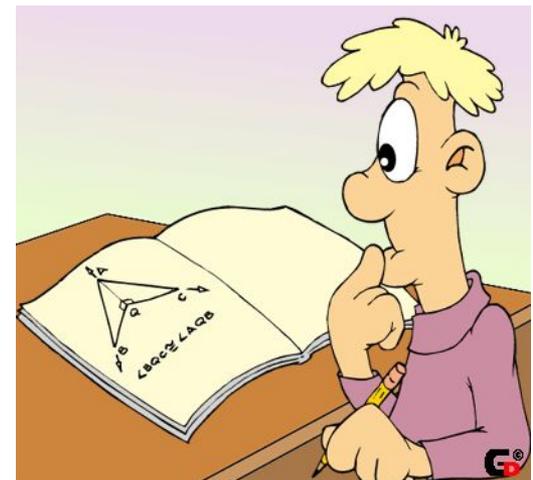
Любой экзамен является источником стресса.

Необходимо 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.



Что создает волнение перед экзаменом?

- ❖ СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
- ❖ НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ.
- ❖ ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.



[Перейти на первую страницу](#)



- ▣ Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.
- ▣ **Необходимо настраивать детей на успех, удачу!**



Учебная деятельность каждого ребенка связана с его индивидуальными особенностями:

- Специфика мышления
- Память
- Внимание
- Темп деятельности
- Личностные особенности
- Учебная мотивация и т.д.



Формы психологической поддержки:

- ✓ Групповые психологические занятия
- ✓ Индивидуальные консультации выпускников
- ✓ Составление рекомендаций для детей и их родителей
- ✓ Индивидуальные консультации родителей выпускников



Группы риска:

- ▣ Правополушарные дети
- ▣ Дети-синтетика
- ▣ Тревожные дети
- ▣ Неуверенные дети
- ▣ Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации
- ▣ Перфекционисты и «отличники»
- ▣ Астенические дети



Стратегии поддержки

1. Правополушарные дети (богатое воображение, хорошо развитое образное мышление, но теряются при необходимости мыслить логически)

На этапе подготовки. Чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.

Во время экзамена. Правополушарным детям имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (заданиях типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора (к заданиям типа В и С).



Стратегии поддержки

2. Дети-синтетики (опираются в большей степени на общее, а не на частности, испытывают трудности с анализом, делением материала на смысловые блоки)

На этапе подготовки. Очень важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности — от общего к частному. При изучении каждой темы важно ее обобщить, выделить основные блоки и наполнить их конкретным содержанием. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь?

Во время экзамена. В начале работы синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе.



Стратегии поддержки

3. Перфекционисты и «отличники» (отличаются высокой успеваемостью, организованностью, исполнительностью, у них неустойчивая самооценка)

На этапе подготовки. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

Во время экзамена перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» и по необходимости тактично вмешаться в его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» – и помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».



Стратегии поддержки

4. Тревожные дети (особую тревогу, у таких детей, вызывает проверка знаний в любом виде)

На этапе подготовки. Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.

Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

Во время проведения экзамена. Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» – лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно и у тебя все получится».



Как победить ТРЕВОЖНОСТЬ?

Шаг 1. Приспособление к окружающей среде.

- Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.
- Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся рекомендуется побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.
- Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися.
- Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке в предстоящем испытании.



Как победить тревожность?

Шаг 2. ПЕРЕИМЕНОВАНИЕ.

Наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.

ВАЖНА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО, МЫСЛИ об экзамене ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО ПОЗИТИВНЫЕ.

Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным:

не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».



Как победить тревожность?

Шаг 3. Разговор.

ОБСУДИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЕ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ НА ЭКЗАМЕНЕ И ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАЙТЕ СВОИ ДЕЙСТВИЯ.

Вопросы для обсуждения:

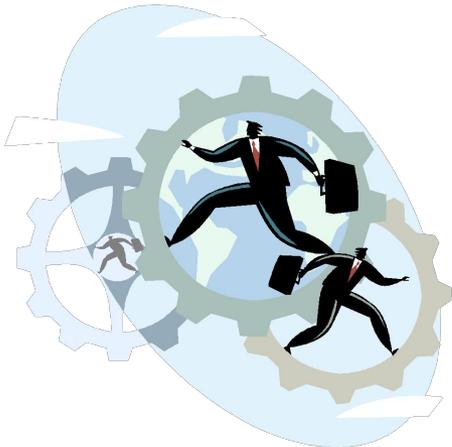
1. Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил её?
2. Как вести себя, если не знаешь ответ?
3. Каковы возможные трудности экзамена? Как можно их облегчить?

И т.п.



КАК ПОБЕДИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Шаг 4. ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ, ПОЛЕЗНО ДЕТАЛЬНО НАРИСОВАТЬ СИТУАЦИЮ ЭКЗАМЕНА В ВОООБРАЖЕНИИ, А ЗАТЕМ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ВОООБРАЖАЕМОЙ КАРТИНЫ ПОСТАРАТЬСЯ РАССЛАБИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД.



***ПРИЕМЫ,
МОБИЛИЗУЮЩИЕ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ ПРИ
ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ
ЭКЗАМЕНОВ***



**Во время экзамена происходит сильное обезвоживание организма.
Недостаток воды резко снижает скорость нервных процессов**

- **Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.**
- В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.
- Лучше всего подходит минеральная вода. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.



Вторая проблема— это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.

- 1) Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»**. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладём на него противоположную руку. Соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой. Двигаться нужно в удобном темпе.
- 2) Можно нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.



Энергетическое зевание.

- Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание»**.
- Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно.
- Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.



Дыхательная гимнастика.

- **Успокаивающее дыхание** - выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- При **мобилизирующем дыхании** - после вдоха задерживается дыхание.
- В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.



Упражнения для снятия стресса

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

Упражнение 1.

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.



Упражнения для снятия стресса

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Упражнение 2

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.



Упражнения для снятия стресса

Упражнение 3

- Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.
- Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.



Упражнения для снятия стресса

Упражнение 4

- Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
- Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.



Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ?

- ❖ Будь внимателен!
- ❖ Соблюдай правила поведения на экзамене!
- ❖ Сосредоточься!
- ❖ Не бойся!
- ❖ Начни с лёгкого!
- ❖ Пропускай!



Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ?

- ❖ Читай задание до конца!
- ❖ Думай только о текущем задании!
- ❖ Исключай!
- ❖ Запланируй два круга!
- ❖ Угадывай!
- ❖ Проверяй!
- ❖ Не огорчайся!



Что сказать родителям?

1. Не проявляйте тревожность!

Тревожное состояние может передаваться на детей и отрицательно сказаться на результатах тестирования.

2. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.



Что сказать родителям?

- Обеспечьте дома условия для подготовки к экзаменам.
- Предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.



Что сказать родителям?

- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте взять пиджак или кофту, так как в помещении может быть прохладно.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.



Что сказать родителям?

- Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
- Не критикуйте ребёнка после экзамена.



Спасибо за внимание!

Творческая группа
психологов ОУ района
желает вам успеха,
удачи, везения на
предстоящих экзаменах

