



Социально-  
психологические  
условия успешной  
подготовки к  
экзаменам



Волгоград, 2017г.

«Что тревожит подростков больше всего перед экзаменами и вызывает сомнение в успешной его сдаче?»



**49%** опрошенных в качестве фактора, затрудняющего получение хорошей оценки, отметили «сложный вопрос»,

**21%** - недоброжелательное отношение экзаменатора,

**11 %** - «неуверенность в себе»,

**10%** - плохое физическое состояние и только

**8.5%** опрошенных учащихся указали на «низкий уровень знаний предмета».



# Почему дети волнуются?



- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе, астеничности (быстрой утомляемости), **Заниженная самооценка**
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации. **Переутомление**, **Неподготовленность и нерегулярность занятий**
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями. **Навешивание ярлыков**, **Завышенные требования**
- Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.



# Симптомы экзаменационного стресса



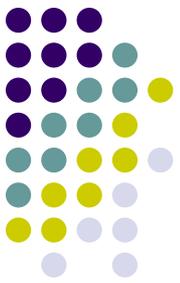
## Физиологические симптомы

- Появление кожной сыпи
- Тошнота
- Головные боли
- Медвежья болезнь(диарея)
- Мышечное напряжение
- Углублённое и учащённое дыхание
- Учащённый пульс
- Перепады артериального давления

## Эмоциональные симптомы

- Чувство общего недомогания,
- Растерянность,
- Паника,
- Неуверенность,
- Тревога,
- Депрессия,
- Подавленность,
- Раздражительность

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче государственной (итоговой) аттестации.

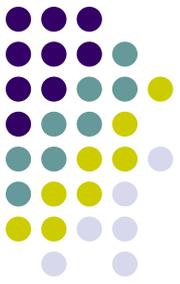


**Поддерживать обучающегося – значит верить в него.**

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать обучающемуся свое удовлетворение от его достижений или усилий.



# Чем взрослые могут помочь детям?



Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя получится», «Не боги горшки обжигали» и т.д.

Если дети сильно волнуются, лучше заранее рассказать о возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода («Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче ГИА жизнь не остановится»).

**Поддерживать можно посредством прикосновений, доброжелательного выражения лица, интонации голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке.**



# Организация режима дня



Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок хорошо выспался. Не советуем учиться целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости, беспокойству.

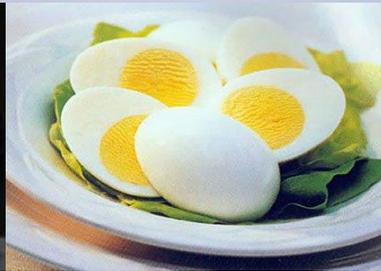
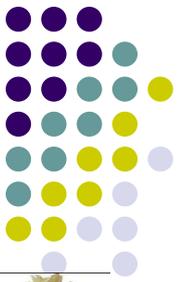
В состоянии утомления работоспособность снижается, а продуктивность такой учебы невелика.

Накануне экзамена ребенок должен обязательно отдохнуть и как следует выспаться.

Не рекомендуется долгое время проводить за просмотром телевизионных передач или у компьютера.  
Это время лучше провести на воздухе.



# Питание



Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь об организации полноценного питания.

Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, натуральный шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.



## Чем утолять жажду?

Пока идет подготовка к экзаменам, ребенку необходимо пить минеральную воду или воду без содержания сахара, а про чай и кофе нужно временно забыть.

Перед самым экзаменом неплохо выпить стакан лимонного или ананасового сока (большое количество витамина С плюс минимум калорий).

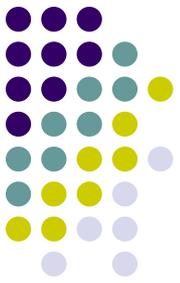
На выпускных экзаменах в школах часто предлагают чай с лимоном.

Это хорошо поддерживает и восстанавливает работоспособность.





# Витамины



Полезно принимать витамины.

Выберите в аптеке витаминный комплекс: запомните, подросткам в этот период необходимы селен, цинк, магний, кальций, витамины В и С.

Витамины не только помогут справиться со стрессом, но и улучшат качество кожи, волос и ногтей.

# Нужно ли во время экзаменов освобождать ребенка от помощи по дому?

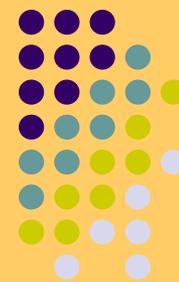


Легкая физическая работа может выступать с одной стороны, в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а с другой - только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

## Практические советы врачей и психологов:



- **Дыхательная гимнастика “Выдыхаем - стресс”**. Сесть на стул, руки на коленях. Делаем выдох через губы, пауза, вдох через нос. Воздух должен выйти упругой, Плотной струей, плечи при этом не двигаются, щеки не раздуваются. Упражнение делать в течение 5 минут 8-10 раз в день в течение месяца.
- **Антистрессовая точка** – в центре внутренней части подбородка. Надавливать большим пальцем правой руки, если у человека стрессовое состояние.
- **Точка от невроза** – в центре линии, соединяющая верхние точки ушных раковин. Там есть теменная яма, массируйте ее, если невроз и головные боли.
- **Зона экзаменационного невроза** – во внутренней поверхности предплечья: на 3 пальца выше от локтевой складки. Ее массаж снимает предэкзаменационные напряжения, предстартовое волнение. Массаж выполняйте сильными, но не грубыми движениями. 9 раз по часовой стрелке и столько же обратно в течение 3-4 минут.
- **Аскорбиновая кислота (витамин С)** помогает противостоять стрессу.
- **Карандаш от нервных стрессов**. Перекатывать на ладони карандаш с гранями. Это успокоит нервную систему, т.к. нервные окончания на пальцах связаны с мозгом: а прилив крови к пальцам способствует снятию напряжения: физическому здоровью.
- Снимает усталость **стакан чая с молоком и ложкой меда**; стакан настоя мяты; кусок селедки после умственного напряжения. От мозгового переутомления: ежедневный прием по дольке чеснока в течение 2 недель, в год 2 курса.



## ОШИБКИ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ:

В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания :  
«Мало занимаешься – не сдашь», «Не стараешься – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно»  
и т.п.;

**Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть.**

# ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЗАДАЧИ ВЗРОСЛЫХ:



- создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы (для тревожных детей);
- создание ситуации успеха (для неуверенных детей);
- снижение значимости экзамена: следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если обучающийся очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых);
- повышение значимости экзамена (для гиперактивных детей, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации)



**УДАЧИ**



**Желаем уверенности  
в успехе на экзаменах!**

Старший методист МОУ ЦРО  
Любезнова Е.В.