



«Психологическая подготовка к экзаменам» Памятка для учителей

Подготовила:

Вакалова Ольга Владимировна

педагог-психолог

МБОУ «Черноморская СШ №3»

A decorative graphic on the left side of the slide. It features a dark red arrow pointing to the right at the top. Below it, several thin, curved lines in shades of grey and brown extend downwards and to the right, creating a sense of movement and framing the text.

С наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче экзаменов

- **ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ ДЕТИ**
- **ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ**
- **ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ**
- **АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ**
- **ГИПЕРТИМНЫЕ ДЕТИ**

Правополушарные дети

- У детей значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.
- **Основные трудности, возникающие при сдаче экзаменов**
- **Стратегии поддержки**
- Тестирование "левополушарного"
- по своей сути (требует умения анализировать и сопоставлять различные факты)
- Трудно сосредоточиться на фактах и теоретических построениях
- Испытывают сложности с предметами естественно-математического цикла
- **На этапе подготовки.** Чтобы учебный материал лучше усваивался, важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, рисунки. Теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.
- **Во время экзамена.** Лучше пробовать свои силы не в простейших тестовых заданиях, а там, где требуется развернутый ответ. А уже потом переходить к тестам множественного выбора

Тревожные дети

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Основные трудности Стратегии поддержки

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная.

Наиболее трудной стороной экзамена для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

На этапе подготовки

Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. Нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.

Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Во время проведения экзамена.

Важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д.

Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". Но у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Чаще это дети с низким уровнем произвольности. У них часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

□ Основные трудности

- ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. При общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний выпускники могут нерационально использовать отведенное время.

□ Стратегии поддержки

□ На этапе подготовки

- Необходимо наличие внешних опор.
- Важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства: песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.

- Во время экзамена Ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет.

Астеничные дети

Характерна высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

Астеничность имеет не столько психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

□ Основные трудности

□ ОГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

□ Стратегии поддержки

- На этапе подготовки Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям стоит получить консультацию у невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.
- Во время экзамена таким детям требуется несколько перерывов, пусть на какое-то время остановятся, отдохнут. Им по возможности лучше организовать несколько коротких "перемен" (отпустить в туалет и т.п.).

Гипертимные дети

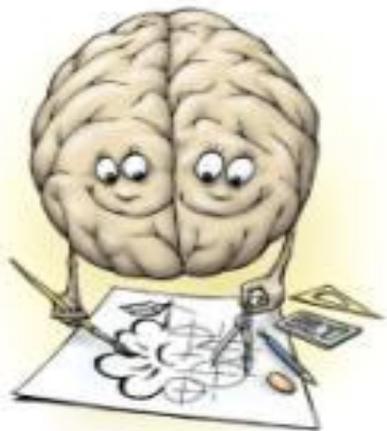
Характеризуются высоким темпом деятельности.
Они быстрые, энергичные, активные.

□ Основные трудности

- Быстро выполняя задание, они иногда делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок.
- Обычно отмечается
- невысокая значимость
- учебных достижений,
- ребята не расстраиваются
- из-за плохих оценок.

□ Стратегии поддержки

- На этапе подготовки следует создать у детей ощущение важности ситуации экзамена.
- Во время экзамена основной принцип, которым должен руководствоваться ребенок: «Сделал – проверь».



**Приёмы мобилизующие
интеллектуальные возможности
школьников при подготовке к
сдаче экзаменов**

**□ Перед экзаменом или во время него выпейте несколько
ГЛОТКОВ ВОДЫ**

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.

Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

Поможет дыхательная гимнастика!

Успокаивающее дыхание –
выдох в два раза длиннее вдоха.



Мобилизующее дыхание –
вдох в два раза длиннее выдоха.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут.

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

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 живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Спасибо за внимание!

Удачи на
экзаменах!

