

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ К ОГЭ и ЕГЭ



Причины экзаменационного стресса

1. Ситуация **неопределенности**
2. Ситуация **ограничения времени**
3. **Сомнение** в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания
4. **Сомнение** в полноте и прочности знаний
5. **Низкая стрессоустойчивость**
6. **«Груз» ответственности** перед родителями и школой
7. **Психофизические особенности**: сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, трудности концентрации внимания, трудности переключения внимания
8. **Индивидуальные особенности организации деятельности**: медленный темп, длительное вработывание, «застревание», трудности планирования, недостатки коррекции по ходу выполнения задания
9. **Индивидуально-психологические и типологические особенности**: повышенный уровень тревожности и пр.
10. **Синдром хронической усталости**

Экзамен – это испытание?

Безусловно любой экзамен является источником стресса, поэтому ребенку очень сложно относиться к нему не как к испытанию. Но можно помочь ребенку посмотреть на экзамен с другой стороны. Для этого нужно вместе с ребенком:

- **выработать конструктивное отношение к экзамену,**
- **научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.**

Как преодолеть

ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

1. Переименование

- Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.
- Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.
- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование».



Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

- **2. Внутренний диалог**
- Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход.
- Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и **заранее продумать свои действия.**
- Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать.
- Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

3. Развитие терпимости к раздражителям. Развивать ее можно с помощью метода, разработанного Иозефом Вульпе. Он заключается в следующем: вообразая и переживая ситуацию, вызывающую тревогу, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться).

- Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- Встать утром и выслушать мамины указания.
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- Поездка на место проведения экзамена.
- Рассаживание по местам.
- Получение тестовых бланков.
- Заполнение бланков — титульных листов.
- Решение заданий...

Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

- После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться.
- Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке.
- После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать ситуацию.

Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

4. Настроиться на успех!

- Важным шагом к успеху на экзамене является абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

Психологический портрет человека, готового успешно сдать экзамены:

1. Уверен в своих силах.
2. Имеет и постоянно поддерживает позитивный настрой на успех.
3. Сам обеспечивает себе высокую степень мотивации к успешной сдаче экзамена.
4. Адекватно оценивает свои способности, имеет представление о специфике умственного труда.
5. Знает сильные и слабые стороны своего характера и умеет практически использовать эти знания.
6. Стойко преодолевает препятствия, появляющиеся на пути к достижению цели.
7. Извлекает рациональное зерно из критики в свой адрес, в меру самокритичен.

Психологический портрет человека, готового успешно сдать экзамены:

8. Принимает ответственные решения по поводу подготовки к экзаменам, инициативен в самоподготовке.
9. Формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития.
10. Умеет ставить адекватные учебные задачи и поэтапно их решать.
11. Ценит и развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность.
12. Эффективно использует время, отведенное на подготовку к экзаменам, не откладывает дел на потом.
13. Доводит начатое дело до завершения. Успех или неудачу воспринимает как жизненный урок.

Родительская поддержка – это процесс:

- в ходе, которого родитель сосредотачивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и в свои способности.

Для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Показывать, что Вы удовлетворены ребенком.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь к ребенку.
- Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- Проводить больше времени с ребенком.
- Позволить самому решать проблемы там, где это возможно.
- Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.

Важно, чтобы родитель научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения