

**Стресс перед экзаменами: как помочь ребенку
сохранить психологическую устойчивость**

Педагог-психолог МКУ Центр «Вера» Калашникова А.А.

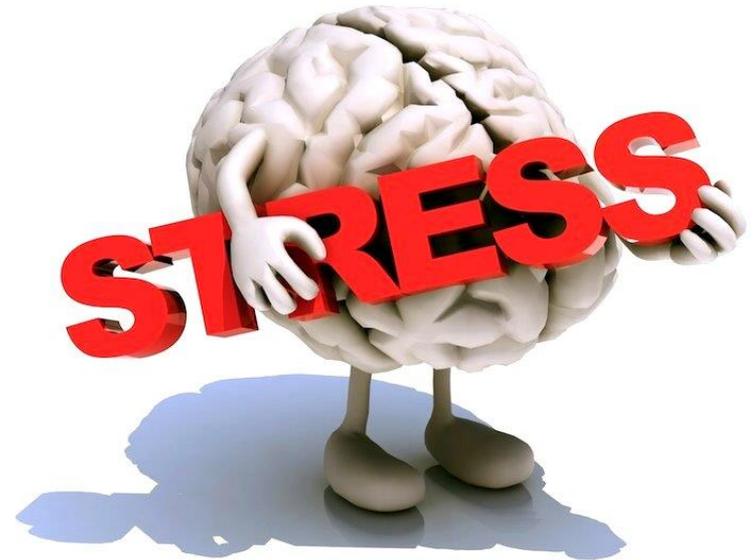
Причины экзаменационного стресса

Нагрузка на одни и те же
мышцы и органы из-за
длительного сидения за
учебниками

Интенсивная умственная
деятельность

Нарушение режима сна и
отдыха

Отрицательные
переживания



Отрицательные проявления экзаменационного стресса

Физиологические	<ul style="list-style-type: none">-кожная сыпь-головные боли-тошнота-«медвежья болезнь» (диарея)-мышечное напряжение-углубление и учащение дыхания-учащённый пульс-перепады артериального давления
Эмоциональные	<ul style="list-style-type: none">-чувство общего недомогания-растерянность-паника, страх-неуверенность-подавленность, тревога-депрессия-раздражительность
Когнитивные	<ul style="list-style-type: none">-чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете-неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)-воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене-кошмарные сновидения-ухудшение памяти-снижение способности к концентрации внимания, рассеянность
Поведенческие	<ul style="list-style-type: none">-стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену-избегание любых напоминаний об экзаменах-уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период-вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах-увеличение употребления кофеина-ухудшение сна-ухудшение аппетита-чувство, что нет возможности контролировать ситуацию и справиться с проблемой



Особенности теоретической подготовки

<p>В течение учебного года</p>	<p>Плюсы:</p> <ul style="list-style-type: none">-подготовка к текущим занятиям-значительное облегчение процесса подготовки к экзамену в предэкзаменационное время
<p>Предэкзаменационный период</p>	<p>Следует</p> <ul style="list-style-type: none">-равномерно распределить учебный материал на все время подготовки-оптимизировать быт



Оптимизация быта выпускника (предэкзаменационный период)



Режим сна и бодрствования

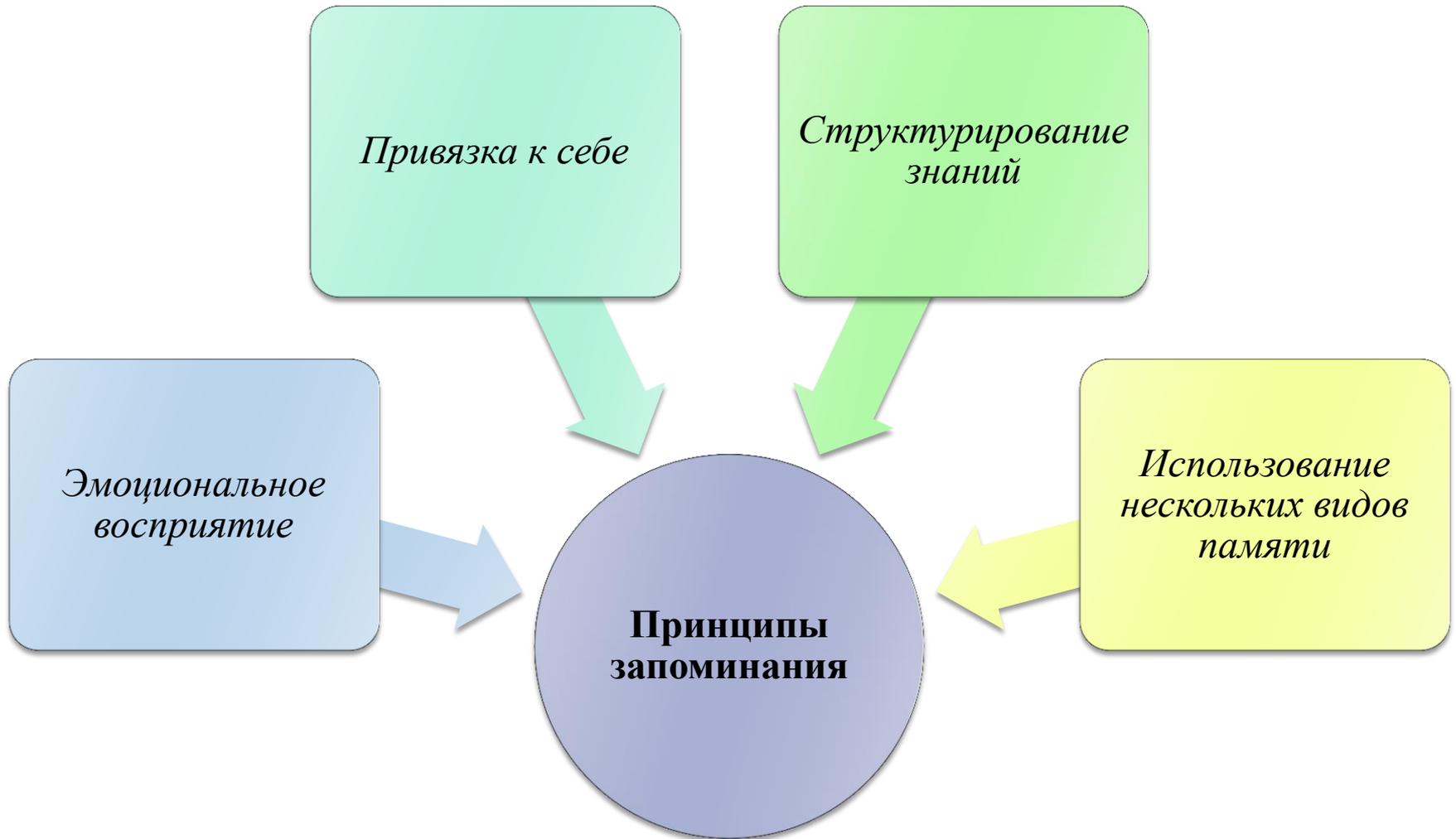
Чередование умственной и физической деятельности

Питание

Антистрессорные препараты

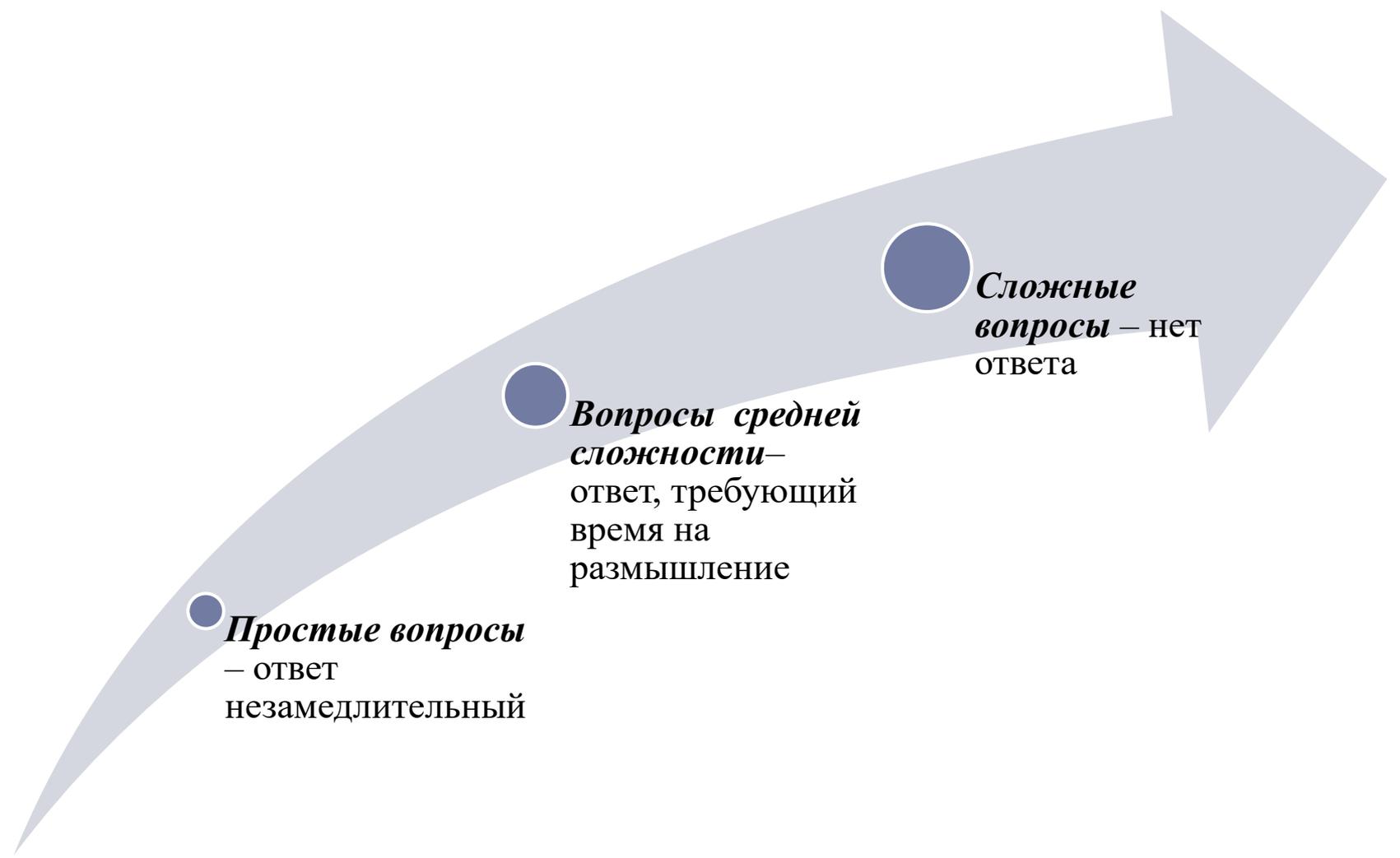
Психологические приемы

(используемые во время теоретической подготовки)



Тактические приемы

(применяемые на экзаменационном тестировании)



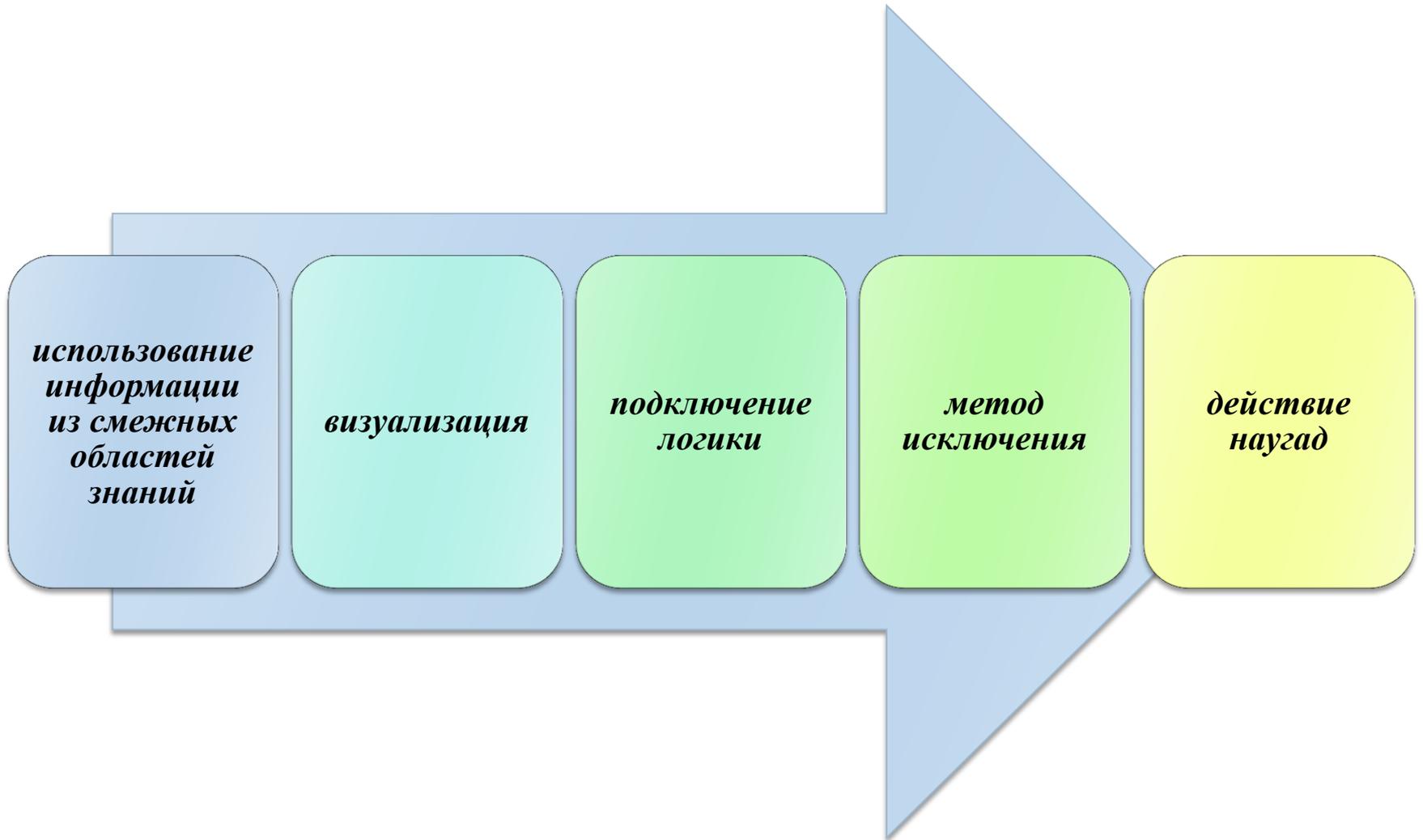
Простые вопросы
– ответ
незамедлительный

Вопросы средней сложности –
ответ, требующий
время на
размышление

Сложные вопросы – нет
ответа

Способы решения сложных вопросов

(применяемые на экзаменационном тестировании)



Особенности психологической подготовки

- Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.
 - Можно выделить так называемые *ложные* и *истинные способы психологической поддержки*.
 - Типичными для родителей *ложными способами* поддержки ребенка является
 - гиперопека,
 - создание зависимости подростка от взрослого,
 - навязывание нереальных стандартов,
 - стимулирование соперничества со сверстниками.
 - *Подлинная поддержка* должна основываться на подчеркивании способностей и возможностей, т.е. положительных сторон ребенка.
-



Правополушарные подростки



О

- значительно повышена активность правого полушария
- богатое воображение
- хорошо развитое образное мышление
- хорошее восприятие и понимание метафор
- хорошо справляются с гуманитарными предметами

Т

- могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать.
- трудности переключения от эмоционально-образной составляющей учебного материала на факты и теоретические построения, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла

!

- следует задействовать воображение и образное мышление, используя сравнения, образы, метафоры, рисунки
- сухой теоретический материал нужно проиллюстрировать примерами или картинками
- иногда имеет смысл пробовать свои силы в заданиях, где требуется развернутый ответ, а потом переходить к тестам множественного выбора

Подростки-синтетики



О

- опора в большей степени на общее, а не на частности;
- мало внимания уделяется деталям, потому что интересны общие взаимосвязи;
- общий ход деятельности: от общего к частному.

Т

- испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки
- затруднено составление планов или конспектов
- редко концентрируются на одной проблеме,.

!

Важно развивать аналитические навыки.

- при изучении каждой темы важно ее обобщить, выделить основные блоки и наполнить их конкретным содержанием
- при работе с тестами нужно ориентироваться на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь
- в начале работы стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием (такой способ помогает сориентироваться)
- может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы
- на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе

Тревожные подростки

О

- склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной, как опасную
- особую тревогу вызывает проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.)
- перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы
- задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли
- часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы

Т

- отсутствие эмоционального контакта с взрослым

!

-Важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Повышение тревоги приводит только к дезорганизации деятельности.

Задача взрослого - создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься»



Неуверенные подростки

О	<ul style="list-style-type: none">-не умеют опираться на собственное мнение, склонны прибегать к помощи других людей-не могут самостоятельно проверить качество своей работы: сами себе не доверяют-могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения-если списывают, то не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений-в поведенческом плане часто присущ конформизм, поскольку не умеют отстаивать собственную точку зрения-часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать
Т	<p>Испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче Единого государственного экзамена испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных подростков крайне сложна.</p>
!	<ul style="list-style-type: none">-важно, чтобы неуверенный подросток получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора-при работе необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»), лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»)



Подростки, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

О	<ul style="list-style-type: none">-характеризуют как «невнимательных» и «рассеянных»-очень редко имеют место истинные нарушения внимания-чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности-сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий, часто отвлекаются-часто неустойчивая работоспособность, колебания темпа деятельности
Т	<p>ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Такие подростки при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.</p>
!	<p>Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.</p> <p>Бесполезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.</p>



Перфекционисты и отличники



О

- высокий уровень успеваемости, ответственности, организованности, исполнительности
- выполняя задание, стремятся сделать его лучше и быстрее остальных, использовать дополнительный материал
- очень чувствительны к похвале, к любой оценке своей деятельности: все, что они сделали, должно быть отмечено высокой оценкой
- высокий уровень притязаний и неустойчивая самооценка
- для того чтобы чувствовать себя хорошо, им нужно быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще

Т

- им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, нужно сделать все, причем безошибочно
- необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться

!

- важно помочь скорректировать ожидания подростков и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным»
- необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания
- на предэкзаменационном этапе можно предложить тренировочные упражнения, где потребуется выбирать задания и не нужно будет делать все подряд

Астеничные подростки

О	<p>-основная характеристика— высокая утомляемость, истощаемость.</p> <p>-утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены</p> <p>-быстро устают, снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок</p>
Т	<p>ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.</p>
!	<p>-родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов</p> <p>-важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым подросток не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал».</p> <p>-большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы подросток не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать</p>



Гипертимные подростки

О -быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму, импульсивные
-высокий темп деятельности: быстро выполняют задания, но делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок
-склонны пренебрегать аккуратностью и точностью во имя скорости и результативности
-испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости.
-невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация

Т Процедура ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимов.

! -не стоит пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись»: все равно подросток будет работать в том темпе, в котором ему комфортно.
-необходимо развивать функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания.
-необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена.: это тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

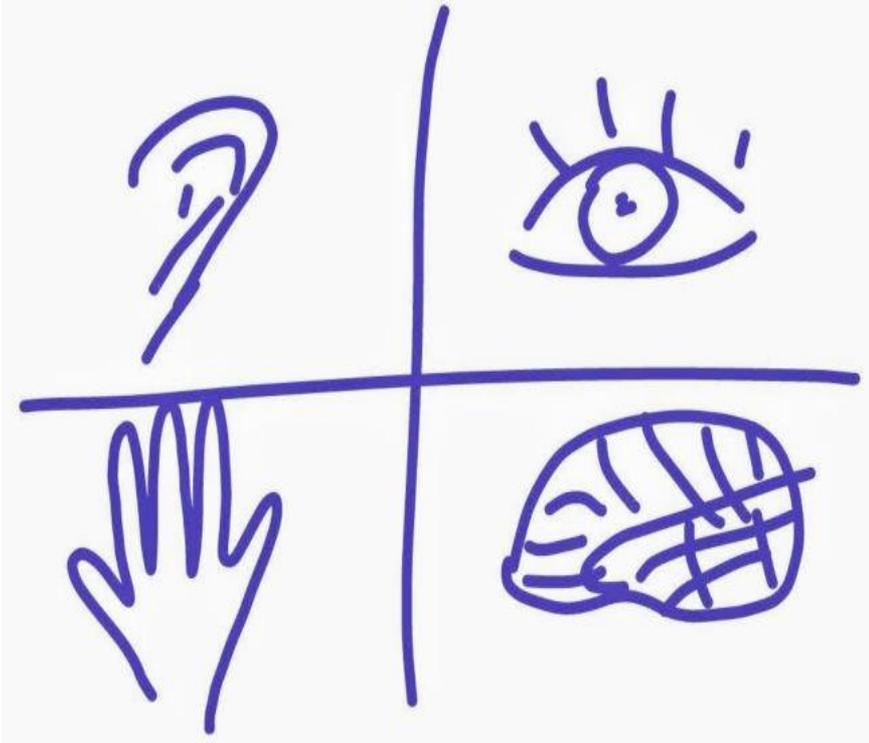


Застревающие подростки

О	<ul style="list-style-type: none">-характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций-с трудом переключаются с одного задания на другое-основательны и зачастую медлительны-требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания-если начать торопить, темп деятельности снижается еще больше
Т	Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для «застревающих» детей.
!	Навык переключения тренировать довольно сложно, но вполне реально научить подростка пользоваться часами, для того чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут развивать умение переключаться.



Аудиалы / кинестетики



- ▶ Необходимо, чтобы подростки данных категорий осознали особенности своего учебного стиля, смогли четко сформулировать для себя, как именно они лучше всего усваивают учебный материал, и воспользовались этим знанием при повторении учебного материала.
- ▶ Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух.
- ▶ Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом).



Общие стратегии поддержки

Режимный компонент

- Организуйте режим и контролируйте его. Во время подготовки подросток должен регулярно делать короткие перерывы, продуктивно сочетая учебу и отдых.
- Наблюдайте за самочувствием подростка, предотвращайте ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Если подросток хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.
- Вместе определите, «жаворонок» Ваш ребенок или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днём, если «сова» — вечером.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых. Договоритесь с подростком, что вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя.
- Обратите внимание на питание подростка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Учебный компонент

- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить, вместе составьте план подготовки. Помогите распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Важно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа).
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
 - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл ;
 - пропустить вопрос, на который не знаешь ответа, для того, чтобы потом к нему вернуться;
 - если времени не достаточно, есть смысл положиться на свою интуицию.

Эмоциональный компонент

- Чтобы показать веру в подростка, родитель должен забыть о прошлых неудачах, помочь подростку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей; помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.
- Не повышайте тревожность подростка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ему всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте подростка после экзамена. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Психологическая поддержка

- ▶ Поддерживать ребенка – значит верить в него.
- ▶ Поддержка основана на вере в природную способность личности, преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

