

Психологическая подготовка обучающихся к выпускным экзаменам

**Ромицына Елена Геннадьевна,
к.п.н., доцент кафедры
педагогики и психологии АО ИОО**

План:

- От чего зависит успех на экзамене?
- Каковы причины волнения и боязни экзамена?
- Насколько важен бытовой комфорт?
- Как настраивать ребенка на экзамены?
- Как снять эмоциональное и умственное напряжение?
- Если экзамен завтра?
- Что делать во время экзамена?
- Что нужно говорить и делать?

1. От чего зависит успех на экзамене?

Экзамен – это важный этап в жизни ребенка, но не последний!

Экзамен – **измерительный инструмент**, показывающий качество усвоения знаний, умений.

Экзамен – **жизненный этап**, проверки способностей и возможностей ребенка, дает ребенку **возможность понять и оценить себя**.

Экзамен позволяет приобрести опыт, а любой **опыт** имеет огромное значение для дальнейшего становления личности человека.

Составляющие готовности к сдаче экзамена :

- **информационная готовность** (информированность о правилах поведения на экзамене, информированность о правилах заполнения бланков и т.д.);
- **предметная готовность** или **содержательная** (готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания);
- **психологическая готовность** (состояние готовности – "настрой", внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена).

2. Каковы причины волнения и боязни экзамена?



№ п\п	Ответы на вопрос «Что ты чувствуешь, когда тебе говорят про предстоящую сдачу экзамена?»	85 обучающихся %
1	надеюсь, сдам хорошо	18%
2	не переживаю	2%
3	очень переживаю	20%
4	становится плохо	19%
5	переживаю, что упаду в обморок во время экзамена	14%
6	понимаю, что к ним надо готовиться	13%
7	понимаю, что пора готовить шпаргалки	11%
8	предполагаю, что завалю	3%

Почему они так волнуются?

Сомнение
в полноте
и прочности
знаний

Стресс
незнакомой
ситуации

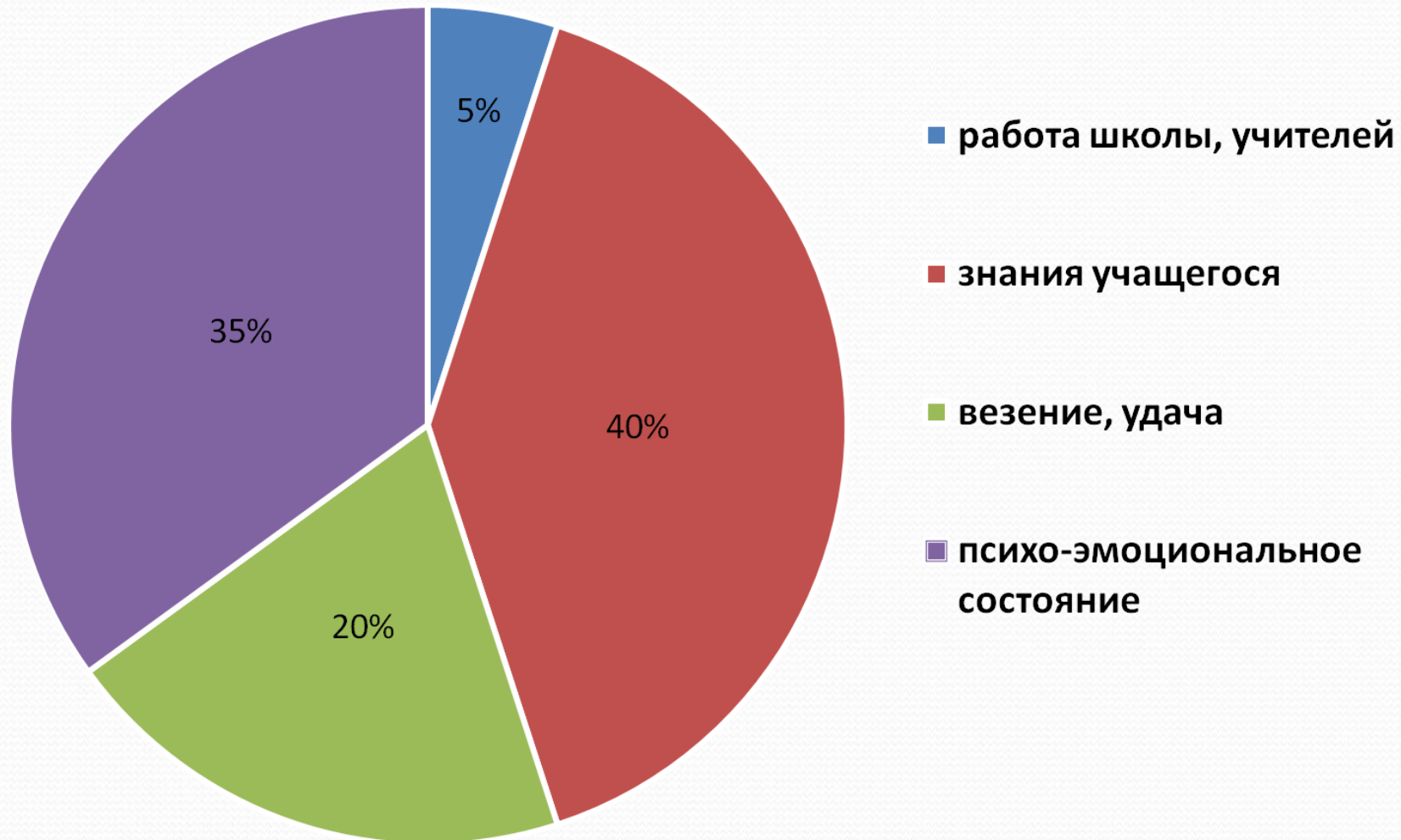
Стресс
ответствен
ности
перед
родителям
и школой



Сомнение в
собственных
способностях:
логическом
мышлении
умении
анализировать,
концентрации и
распределении
внимания

Психофизические
и личностные
особенности:
тревожность,
астеничность,
неуверенность в
себе

Факторы влияющие на успех ребенка во время экзамена



3. Насколько важен бытовой комфорт?

- **Обеспечьте дома удобное место** для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям **распределить время** для подготовки по дням.
- Во время интенсивного умственного напряжения необходима **питательная и разнообразная пища**,
- Найдите различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребёнка.



Обеспечьте дома удобное место для занятий

- Необходимо убрать со стола лишние вещи, **удобно расположить нужные** учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Хорошо ввести в интерьер для занятий **желтые и фиолетовые цвета**, поскольку они **повышают интеллектуальную активность** – достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.



Соблюдайте режим дня и занятий

- Сон должен быть не менее 8 часов.
- Учитывайте биологические ритмы при подготовке к экзаменам. Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30.
- Не допускайте перегрузок, занятия чередуйте с отдыхом. Оптимальный режим: 40 минут занятий, 10 минут перерыв.
- Каждый день находите возможность 1-1,5 бывать на свежем воздухе, отводить время для физических упражнений.

Режим питания и питья



- Помните, что перед самими экзаменами выпускникам необходима пища богатая витаминами и минералами, не рекомендуется переедать и пробовать новые продукты.
- Во время стресса лучше всего подходит минеральная вода, можно пить просто чистую воду или зеленый чай.
- Энергетики создают иллюзию активности. В случае передозировки возможны побочные эффекты:



- значительное повышение артериального давления и уровня сахара в крови,
- тахикардия,
- психомоторное возбуждение,
- нервозность,
- депрессивное состояние

Перед экзаменом :

1. эффективные приёмы работы с текстом

- Делайте выписки из текста, выделяя главную мысль
- Составляйте схемы, таблицы для лучшего понимания и взаимосвязи изучаемого материала
- Составляйте план изучаемой темы
- Используйте методы опорных слов, содержательных ассоциаций

2. выполнение заданий по предметам

- Посмотрите различные варианты задач и упражнений
- Важно выполнение заданий на время, чтобы проверить свои силы

4. Как настраивать ребенка на экзамены?



- **Очень важно**, при подготовке к экзамену, **позитивно настраивать** ребенка на предстоящие события.
- Следует помнить, что ребенку очень важна **положительная самооценка**. Пусть говорит про себя: **«Я уверен в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...»**
- Научите ребенка **представлять себя спокойным** и полностью владеющим собой, уверенным в своих знаниях.

Игры, упражнения, памятки

Упражнение «Дерево жизни»

Нарисуйте с ребенком
равноценные ветви дерева
и подпишите:



- ***я могу,***
- ***я хочу,***
- ***я должен.***

Игра: «Ай да я!»

МОИ ЛУЧШИЕ ЧЕРТЫ	МОИ СПОСОБ- НОСТИ И ТАЛАНТЫ	МОИ ДОСТИ- ЖЕНИЯ

Памятка по эффективной организации процесса подготовки к экзамену:

- Составь план занятий на каждый день
- Повторяй материал по темам
- Используй эффективные способы запоминания и работы с текстом
- Стремись к пониманию, изучаемого предмета
- Не поддавайся панике
- Чередуй деятельность
- Проявляй дисциплинированность и организованность
- Мысленно рисуй картину триумфа

5. Как снять эмоциональное и умственное напряжение?

Как снять умственное напряжение:

1. Поможет отдохнуть **физическая**

деятельность:

- помыть посуду,
- полить цветы,
- спеть любимую песню,
- потанцевать,
- порисовать,
- посмотреть в окно,
- выпить чай,
- сделать зарядку,
- принять душ.

2. Поможет сосредоточиться:

возьми в руки какой-нибудь небольшой предмет \ручка, карандаш, носовой платок и т.п.\ и внимательно рассмотри его. Разглядывая предмет, мысленно называй его форму, цвет, структуру, затем закрой глаза и попробуй его представить;

Как снять эмоциональное напряжение:

1. Поможет успокоиться:

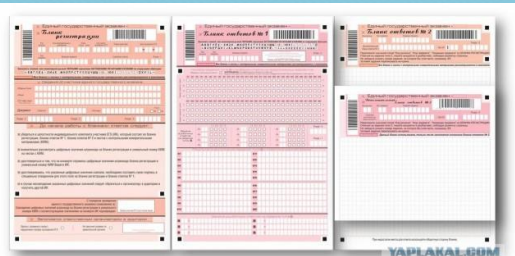
сильно **надавить на обе мочки ушей** одновременно большими и указательными пальцами и отпустить.

2. Поможет нормализовать сердечный ритм:

сделайте простейшее **дыхательное упражнение:** медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдыхайте как можно медленнее, сложив губы трубочкой, сосредоточившись на своих ощущениях, связанных с дыханием.

6. Если экзамен завтра?

- Проследите, чтобы ребенок прекратил занятия в середине дня.
- Уложите **спать пораньше**, чтобы он смог хорошо выспаться.
- Утром **разбудите немного заранее** (время с запасом), для дел, которые надо выполнить перед экзаменом.
- Необходимо **покормить** легким, но питательным завтраком. Нельзя идти на экзамен с пустым желудком. Чтобы отвлечься от волнения дайте ребенку **с собой пакетик с миндалем или цукатами**.
- Проводите ребенка на экзамен незадолго до начала. **Не надо приходить заранее**, потому что **ожидание более утомительно** для нервной системы, **чем сам экзамен**.



7. Что делать во время экзамена?

- **Будь внимательным!** В начале тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько будешь внимательно выполнять все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места - если хочешь задать вопрос организатору проведения в аудитории, поднимите руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий. Тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

- **Успокойся!**
- **Сосредоточься!**
- **Распредели время!**
- **Читай задание до конца!**

- **Начни с легкого!**
- **Думай только о текущем задании!**
- **Угадывай! Проверяй!**
- **Следи за временем!**

8. Что нужно говорить и делать?



Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допуска ошибок.

Говорите чаще детям:

- Я тобой горжусь.
- Ты у меня все сможешь.
- Я уверен(-а), ты справишься с экзаменами.
- Чтобы не случилось ты для меня самый лучший.

