

Профилактика экзаменационной тревожности

Психологические особенности детей старшего школьного возраста



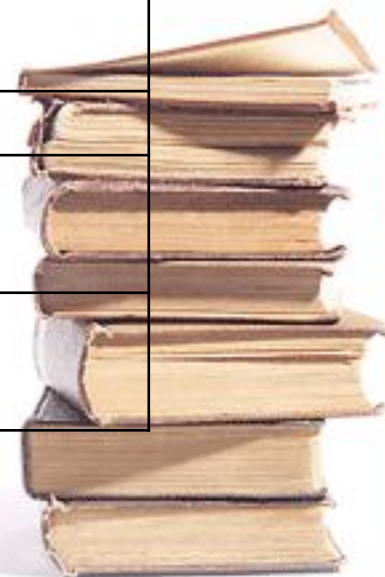
Что такое стресс?

- Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.
- физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада;



Методика «Шкала тревожности» (Кондаш).

№	Вид тревожности	Низкий уровень		Повышенный уровень		Высокий уровень	
		0-50%		51-70%		от 71% и выше	
		к-во уч-ся	%	к-во уч-ся	%	к-во уч-ся	%
1	школьная	56	89	6	9	1	2
2	самооценочная	53	84	10	16	0	
3	межличностная	54	86	9	14	0	



Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности»

Уровень	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Чуть ниже среднего	Средний	Чуть выше среднего	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
Кол-во уч-ся	0	0	0	2	6	11	26	12	6
%				3	9	17	42	20	9



Симптомы экзаменационного стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- усиление кожной сыпи
- головные боли
- тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления



Симптомы экзаменационного стресса

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- **чувство общего недомогания**
- **растерянность**
- **паника**
- **страх**
- **неуверенность**
- **тревога**
- **депрессия**
- **подавленность**
- **раздражительность**



Симптомы экзаменационного стресса

КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:

- **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 (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)**
- **кошмарные сновидения**
- **ухудшение памяти**
- **снижение способности к концентрации внимания, рассеянность**



Симптомы экзаменационного стресса

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- **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 и алкоголя**
- **ухудшение сна**
- **ухудшение аппетита**



Профилактика экзаменационной тревожности





Познавательные трудности:

Причины познавательных трудностей:

- Недостаточный объем знаний
- Недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями
- Неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета

Необходимые психические функции:

- Высокая мобильность, переключаемость.
- Высокий уровень организации деятельности.
- Высокая и устойчивая работоспособность.
- Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.
- Четкость и структурированность мышления, комбинаторность
- Сформированность внутреннего плана действий



Личностные трудности

Причины личностных трудностей

- Неадекватная самооценка
- Отсутствие возможности получить поддержку взрослых

Основное проявление личностных трудностей:
повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности



Процессуальные трудности

Причины трудностей:

- недостаточное знакомство с процедурой экзамена
- отсутствие четкой стратегии деятельности.

Виды трудностей:

- Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- Трудности, связанные с ролью взрослого.
- Трудности, связанные с критериями оценки.

Профилактика экзаменационной тревожности

**Индивидуальные
стратегии
необходимы**

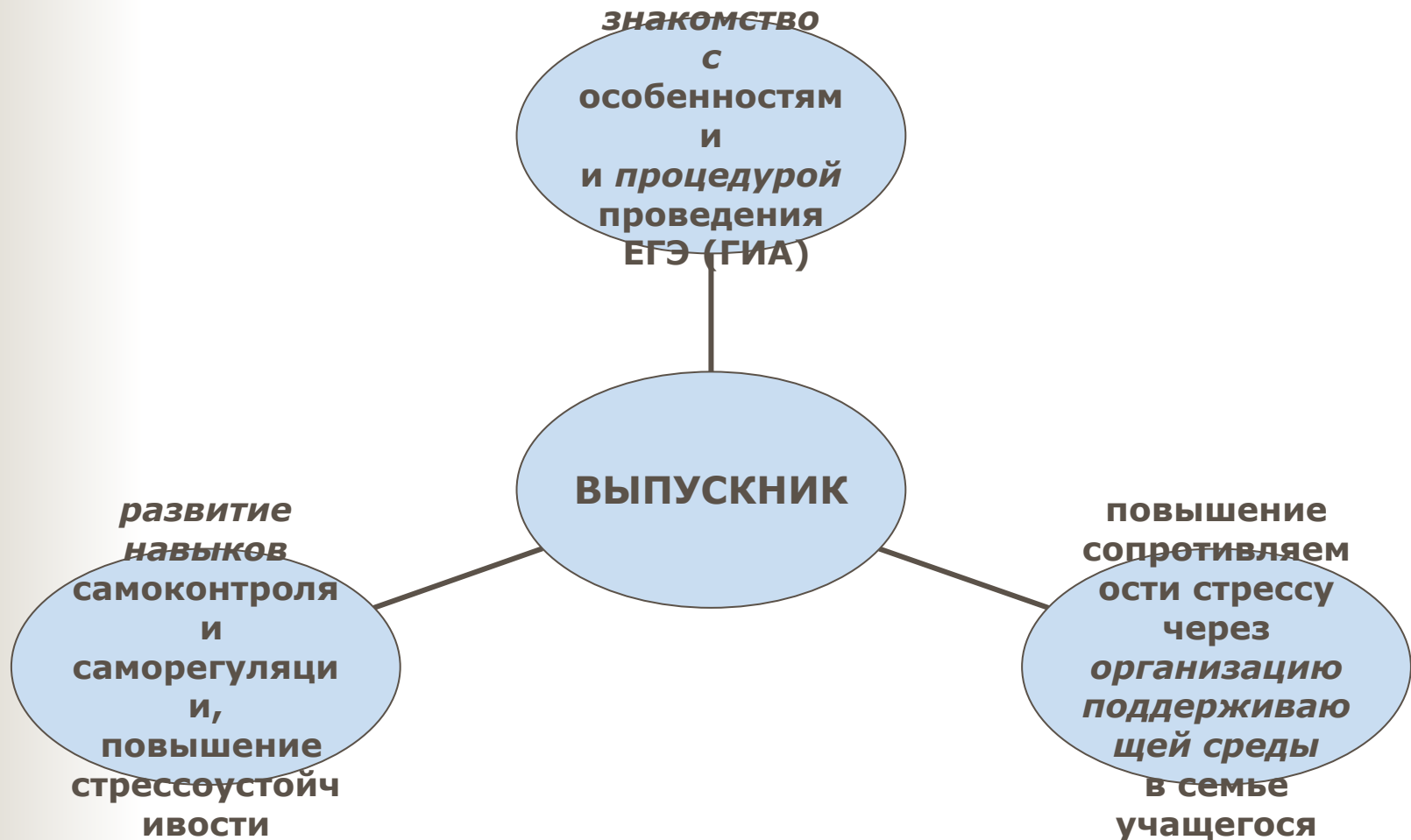
```
graph TD; A[Индивидуальные стратегии необходимы] --> B[Формирование адекватной самооценки]; A --> C[Формирование уровня притязаний в соответствии с уровнем подготовки]; A --> D[Рациональное распределение экзаменационного времени согласно выбранной стратегии];
```

**Формирование
адекватной
самооценки**

**Формирование
уровня притязаний в
соответствии с
уровнем подготовки**

**Рациональное
распределение
экзаменационного
времени согласно
выбранной стратегии**

Система психологической поддержки учащихся в условиях подготовки и прохождения итоговой аттестации





Приемы совладания с экзаменационной тревогой

**Приспособление к
окружающей
среде**

**Переименован
ие**

**Разговор с самим
собой**

**Систематическая
десинтезация**

Профилактика предэкзаменационного стресса

Роль родителей - помощь в подготовке к экзаменам

Создание благоприятных условий:

- Режим питания
- Режим дня

Контроль

Психологическая поддержка:

- положительная мотивация,
- снятие тревожности

Рекомендации родителям:

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- ✓ Забыть о прошлых неудачах ребенка**
- ✓ Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей**
- ✓ Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам**

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Советы

- **Не тревожьте родителей количеством баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей**
- **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться»**
- **Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал**
- **Помогите детям распределить темы подготовки по дням**

Советы

родителям:

- **Необходимо научить ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен**
- **Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок**
- **Исключить из питания стимуляторы (кофе, крепкий чай, энергетики)**

Советы родителям:

- ❖ **Обратите внимание на питание ребенка**
Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга
- ❖ **Накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться**
- ❖ **Используйте «Фразы – поддержки»:**
«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»,
«Ты у меня самый лучший», «Я всегда буду тебя любить, независимо от результата экзамена»
- ❖ **Не критикуйте ребенка после экзамена**

«Поддержки – ловушки»

- **Гиперопека**
- **Создание зависимости подростка от взрослого**
- **Навязывание нереальных стандартов**
- **Стимулирование соперничества со сверстниками**

**Поддержка и похвала (конечно в меру) –
то, в чем особенно нуждаются выпускники
в экзаменационную и постэкзаменационную пору**



Похвала — это самая естественная и самая доступная форма поощрения



**Желаем Вам быть успешными
родителями!**