

---

Эмоциональная стабильность  
выпускников в период  
подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ.

# Эмоциональная стабильность- это

---

выдержанность; человек эмоционально зрелый (человек, способный контролировать свои эмоции), спокойный, устойчив в интересах, работоспособный, может быть ригидным (жесткий, твердый), ориентирован на реальность, его не задевают досадные мелочи.

**Противоположностью эмоциональной  
стабильности** является эмоциональная  
неустойчивость –тревожность,  
импульсивность, человек

---

находится под влиянием чувств, переменчив  
в настроениях, легко расстраивается,  
неустойчив в интересах. Низкая  
толерантность по отношению к фрустрации  
(негативное психическое состояние,  
возникающее в ситуации несоответствия  
желаний имеющимся возможностям),  
раздражительность, утомляемость.

# Как влияет **эмоциональная неустойчивость** при подготовке и сдачи экзаменов выпускников?

Тревожность, импульсивность, раздражительность, утомляемость и др. все эти перечисленные факторы для выпускника могут негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что школьник забывает знакомый материал, становится менее внимательным, рассеянным и т.п. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет справляться с волнением или экзамен не вызывает у него тревоги, т.е. он уверен в себе, своих способностях. Уровень влияния зависит от предмета.

# Как укреплять эмоциональную стабильность

---

Эмоциональную стабильность можно укреплять, с помощью тренингов и специальных психологических упражнений, которые этому способствуют.

# Пример упражнений на тренировку эмоциональной стабильности (устойчивости) выпускников:

## Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне».

*Упражнение направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.*

### Инструкция:

Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице села, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п. В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

# Упражнение «Круговая кинолента»

*Упражнение направлено на  
тренировку навыка контроля  
чувств*

## Инструкция:

Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно выбрать сначала 5-7 кадров. При этом мысленно «склейте» первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров-событий. Начните «крутить» эту киноленту на внутреннем экране от первого до последнего кадра, затем еще раз, затем еще раз с большей скоростью. На любом кадре остановите «просмотр» и попробуйте прокрутить киноленту в обратном порядке с нарастающей скоростью.

# Упражнение «Тренировка эмоциональной устойчивости»

## Инструкция:

Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа: Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом. Ведущий: «Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле». После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется. Ведущий: «Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие». После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удастся, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так – несколько раз.



# Упражнение «Самоактуализация»

---

## Инструкция:

Попытайтесь закончить предложения:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу справиться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультации...

Я хотел бы узнать, как в период подготовки к экзаменам...

Я хотел бы узнать, как во время экзаменов...

---

Существуют так же тренинги и упражнения, которые могут выполнять не только выпускники, но и сами педагоги. Так как эмоциональная стабильность учителя, непосредственно влияет на эмоциональную стабильность обучающегося.

Например:

Тренинг эмоциональной  
устойчивости педагога (автор  
Семёнова Е.М.)

---

[http://www.studmed.ru/view/semenova-em-trening-emocionalnoy-ustoychivosti-pedagoga\\_d109a00f486.html](http://www.studmed.ru/view/semenova-em-trening-emocionalnoy-ustoychivosti-pedagoga_d109a00f486.html)

# Формирование положительной установки к процедуре ОГЭ (ЕГЭ)

М. Ю. Чибисова, автор книги «Психологическая подготовка к ЕГЭ, ОГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» выделяет **три типа трудностей**, это:

---

**КОГНИТИВНЫЕ,**

**процессуальные ,**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

# ***Когнитивные трудности***

---

представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенностями развития мнемических процессов, логичности мышления. Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей будет направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена.

# *Процессуальные трудности*

---

отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ОГЭ и ЕГЭ. При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден – значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

# *Личностные трудности*

---

связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная стабильность, организованность работы, уровень тревожности и т.п.

Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности.



**Навыки, необходимые для  
формирования  
положительной установки к  
процедуре ОГЭ (ЕГЭ).**

<b>Трудности</b>	<b>Показатели</b>	<b>Навыки</b>	<b>Особенности</b>
Процес суальные	Знание о процедуре ОГЭ, ЕГЭ	Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника	Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен, значит, вооружен». Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок знает, какая процедура его ожидает (средний уровень влияния).

Трудности	Показатели	Навыки	Особенности
Когнитивные	Внимание	Умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами	Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и опечаток при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок внимателен (высокий уровень влияния).
	Логика	Умение строить логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях	Помогает правильно понять задания, связно и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в тестах, если не уверен в правильности выбора. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет логически мыслить (высокий уровень влияния).
	Память	Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена	Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание. Однозначной связи с успешностью не установлено.

Трудности	Показатели	Навыки	Особенности
Личностные	Интроверсия	<p>Самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, навыки самостоятельной работы с письменной информацией.</p> <p>Письменная форма ответов более привычна и помогает лучше ответить на вопрос (есть время подумать, правильно сформулировать ответ) по сравнению с устной формой.</p>	<p>В ситуации ОГЭ, ЕГЭ, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка оказываться не будет. Можно рассчитывать только на себя. Отвлекаться на других людей и знакомиться с ними в надежде на помощь – нет времени и возможности.</p> <p>Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет собранно и самостоятельно работать с информацией и письменно излагать ответы (высокий уровень влияния).</p>

Трудности	Показатели	Навыки	Особенности
-----------	------------	--------	-------------

Личностные	Организованность	Умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя.	<p>Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность описок.</p> <p>Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок выбирает верные стратегии планирования времени (средний уровень влияния).</p>
	Эмоциональная стабильность	Уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах.	<p>Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что школьник забывает знакомый материал, становится менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями.</p> <p>Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет справляться с волнением или экзамен не вызывает у него тревоги, т.е. он уверен в себе, своих способностях. Уровень влияния зависит от предмета.</p>

# Психологические **рекомендации** для **учителей**, готовящих детей к ОГЭ (ЕГЭ).

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок.
- Поддерживайте выпускника при неудачах.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.



- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.



# Советы классным руководителям

- Внушайте обучающемуся мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.