

ПРОФИЛАКТИКА ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА



Составила педагог-психолог
Ефимова Татьяна Владимировна



Роль родителей - помощь детям в подготовке к экзаменам.

1. Создание благоприятных условий:

- питание**
- режим**

2. Контроль

3. Психологическая поддержка:

- создание положительной мотивации**
- снятие тревожности**

Краткая психологическая характеристика детей и стратегии их поддержки



«Правополушарные» дети

- богатое воображение, развито образное мышление;
- запоминание на основе ассоциаций, метафор, аналогий;
- трудности в структурировании, составлении конспектов, планов, выделении главного, хорошо обобщают.

Необходимо учить выделять главное.

Важно задействовать воображение и образное мышление.

Учить вчитываться в текст.

Использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки.



«Тревожные» и «неуверенные» дети

- учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением;
- часто перепроверяют сделанное, исправляют написанное;
- при ответе пристально наблюдают за реакциями взрослого, задают уточняющие вопросы, часто переспрашивают;
- грызут ручку, теребят пальцы или волосы.

Важно создавать ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе.

Не нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена.

Важно обеспечить ощущение эмоциональной поддержки.



Дети, «испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации»

- невнимательны, рассеянны;
- низкий уровень организации деятельности;
- неустойчивая работоспособность, частые колебания темпа деятельности;
- нерационально используют отведенное время.

На этапе подготовки важно научить использовать для саморегуляции деятельности различные внешние опоры.

Во время экзамена требуется помощь в самоорганизации.

Помощь в организации деятельности и структурировании времени.



«Перфекционисты» и «отличники»

- отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью;
- стремятся выполнить задание лучше всех;
- чувствительны к похвале;
- очень высокий уровень притязаний;
- крайне неустойчивая самооценка.

Важно помочь детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным».

Во время экзамена помочь распределить время и скорректировать собственные ожидания.



«Астеничные» дети



- высокая утомляемость, истощаемость;
- во время уроков ложатся на парту, подпирают голову рукой или раскачиваются;
- на экзамене высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать.

Необходимо создать оптимальный режим подготовки, нужны перерывы в занятиях, витамины.

Родителям стоит получить консультацию врачей-специалистов.

Обучить детей упражнениям для поддержания работоспособности.

«Гипертимные» дети

- быстрые, энергичные, активные, не склонны к педантизму;
- высокий темп деятельности, импульсивны;
- быстро и небрежно выполняют задания, не проверяют и не видят своих ошибок;
- невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

Важно научить ребенка проверять свою работу. Основной принцип: «Сделал-проверь».

Не пытаться изменить темп деятельности. Создавать ощущение важности ситуации экзамена. Во время экзамена напоминать о необходимости самоконтроля, посадить в классе так, чтобы возможность с кем-то общаться была минимальна.



«Застревающие» дети

- низкая подвижность, лабильность психических функций, трудности переключения;
- долго настраиваются и вникают при выполнении задания, если торопить – темп деятельности снижается;
- медлительны, никогда не укладываются в отведенное время.

Развивать умение переключаться (использовать часы).

Нельзя торопить, от этого темп деятельности только снижается.



Важно для всех детей:

- Проговорить с ребенком, на какую оценку он претендует, помочь ему разработать стратегию действий;
- Помочь каждому ребенку осознать особенности своего способа учебной деятельности и свои личностные особенности;
- Обсудить с ними следующие вопросы: «Что самое страшное может случиться, если оценка на экзамене будет низкой?», «Какие преимущества дает высокий балл, полученный на экзамене?»

Спасибо за внимание!