

Профилактика экзаменационного стресса



ЕГЭ - стресс



Э - БОЛЬ

К - МУЧЕНИЯ

З - СТРАДАНИЯ

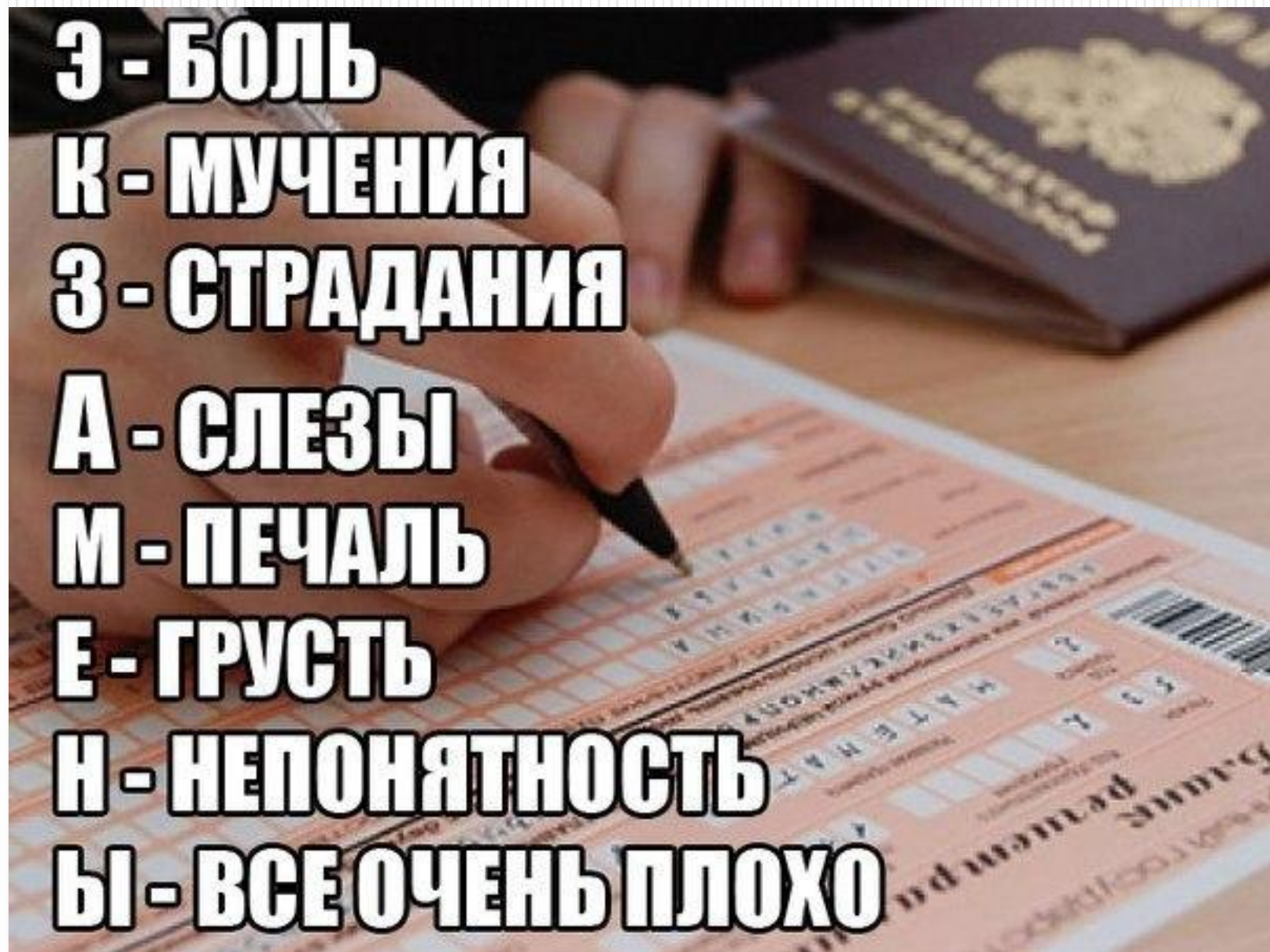
А - СЛЕЗЫ

М - ПЕЧАЛЬ

Е - ГРУСТЬ

Н - НЕПОНЯТНОСТЬ

Ы - ВСЕ ОЧЕНЬ ПЛОХО



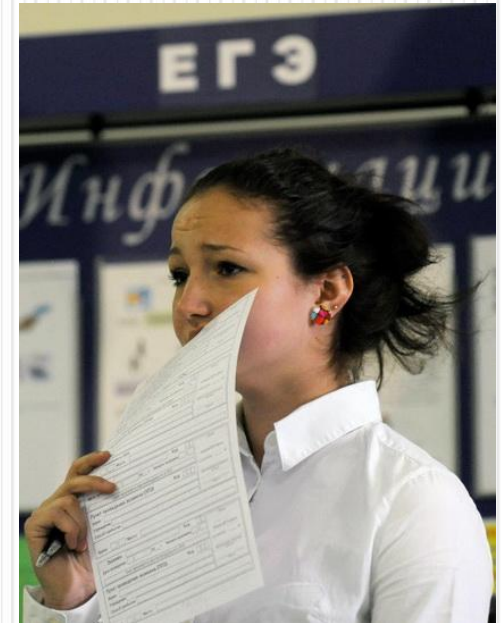
Экзаменационная тревожность

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.



Волнение

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

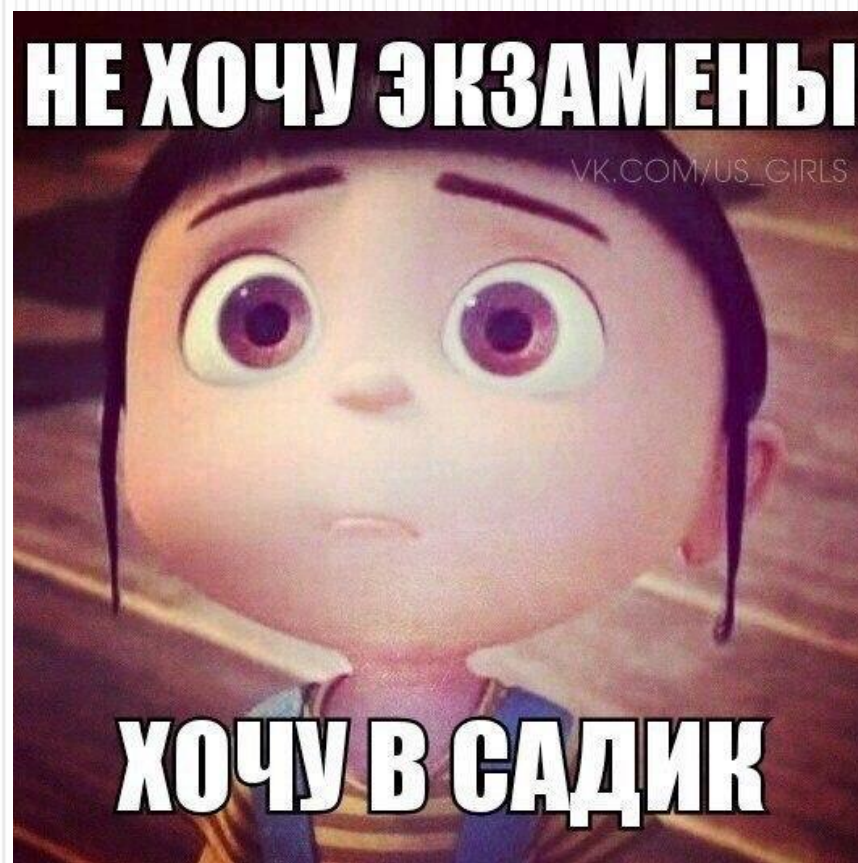


Трудности ЕГЭ

1. Когнитивные трудности

2. Личностные трудности

3. Процессуальные трудности



ПОМОГИТЕ



Психологическая ПОМОЩЬ



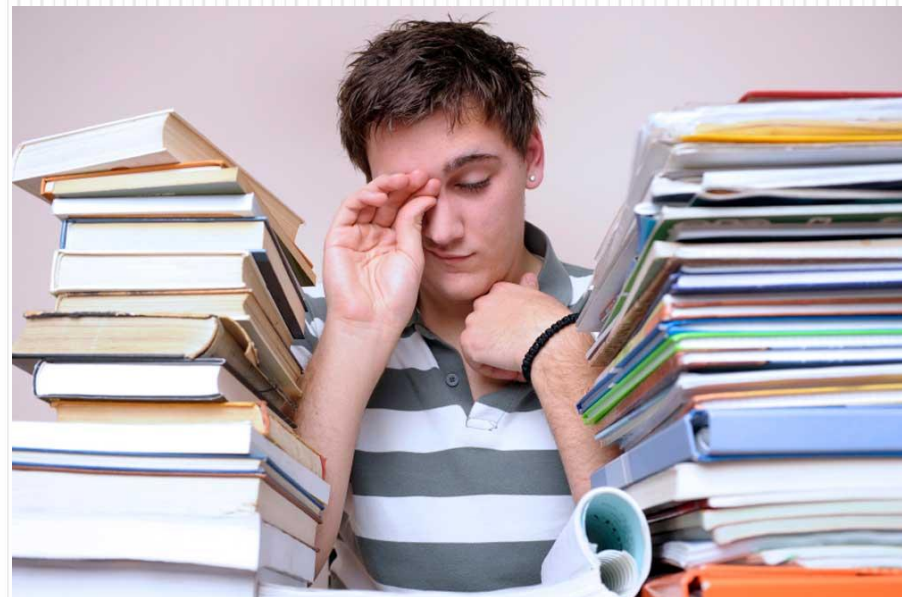
Что могут сделать родители?

- 1.Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- 2.Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- 3.Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- 4.Создать дома обстановку дружелюбия и уважения;
- 5.Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- 6.Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания



Помощь родителей в подготовке к ЕГЭ

- Не тревожьтесь о количестве баллов
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов
- Подбадривайте детей, хвалите их
- Повышайте их уверенность в себе
- Наблюдайте за самочувствием ребенка
- Контролируйте режим подготовки ребенка
- Обеспечьте дома удобное место для занятий



Помощь родителей в подготовке к ЕГЭ

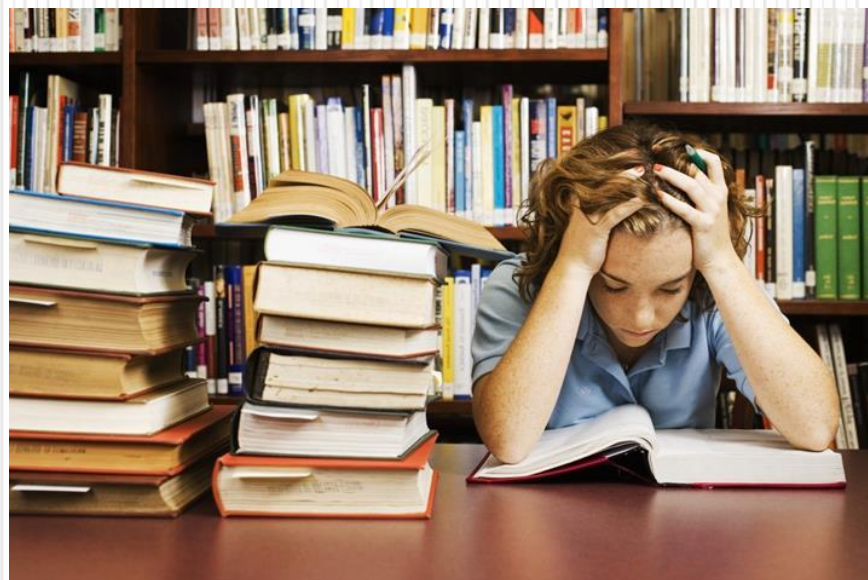
- Обратите внимание на питание ребенка
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьтесь вместе с ребенком с методикой подготовки к экзаменам.
- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых



Рекомендации ученикам

Подготовка к экзамену

- Подготовь место для занятий
- Составь план занятий
- Начни с самого трудного
- Чередуй занятия и отдых
- Структурируй материал
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов
- Тренируйся с секундомером в руках
- Мысленно рисуй себе картину триумфа



Рекомендации ученикам

Накануне экзамена.

- с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, лучше за полчаса до начала тестирования.

На экзамене.

- Торопись не спеша!
- Начни с легкого!
- Пропускай!
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга!
- Проверь!
- Угадывай!
- Не огорчайся!

Рекомендации организаторам ЕГЭ

- Улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему
- Словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе

