



Психологическая подготовка обучающихся к выпускным экзаменам

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

1. От чего зависит успех на экзамене?
2. Каковы причины волнения и боязни экзамена?
3. Насколько важен бытовой комфорт?
4. Как настраивать ребенка на экзамены?
5. Как снять эмоциональное и умственное напряжение?
6. Если экзамен завтра?
7. Что делать во время экзамена?
8. Что нужно говорить детям?



1. От чего зависит успех на экзамене?

Экзамен – это важный этап в жизни ребенка!

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** (знание о правилах поведения на экзамене, о правилах заполнения бланков и т.д.);
- **предметная готовность** или **содержательная** (готовность по определенному предмету, умение решать экзаменационные задания);
- **психологическая готовность** ("настрой", состояние внутренней готовности к определенному поведению, ориентированность на целесообразные действия).



2. Каковы причины волнения и боязни экзамена?



№ п/п	Ответы на вопрос «Что ты чувствуешь, когда тебе говорят про предстоящую сдачу экзамена?»	%
1	надеюсь, сдам хорошо	18
2	не переживаю	2
3	очень переживаю	24
4	становится плохо	17
5	переживаю, что упаду в обморок во время экзамена	10
6	предполагаю, что завалю	3
7	понимаю, что к ним надо готовиться	15
8	понимаю, что пора готовить шпаргалки	11



Почему они так волнуются?

**Сомнение
в полноте
и прочности
знаний**

**Стресс
незнакомой
ситуации**

**Стресс
ответствен-
ности перед
родителями и
школой**

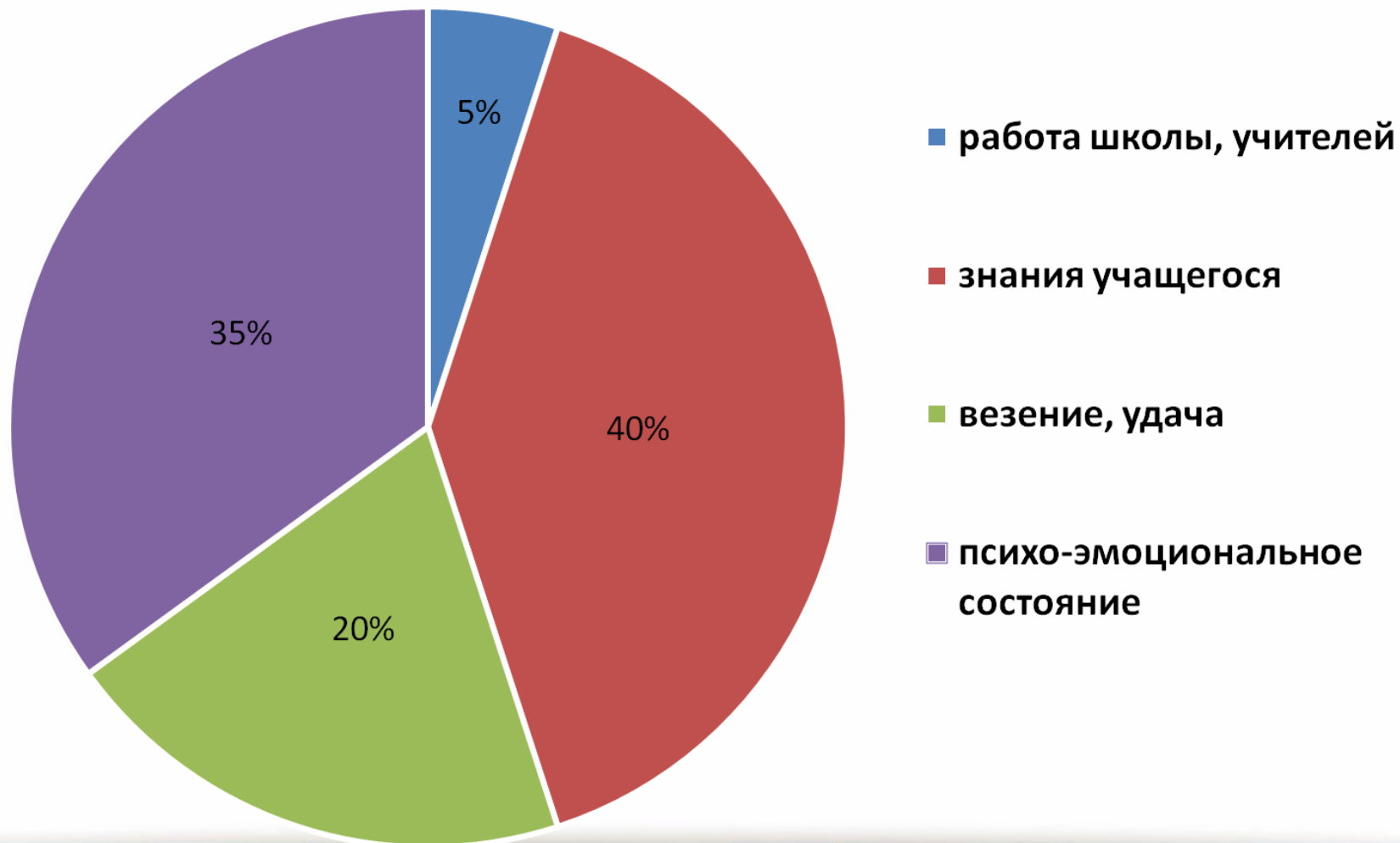


**Сомнение в
собственных
способностях:
логическом
мышлении
умении
анализировать,
концентрации и
распределении
внимания**

**Психофизические
и личностные
особенности:
тревожность,
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.
- Каждый день находить возможность 1-1,5 **быть на свежем воздухе**, отводить время для физических упражнений.
- Не допускать перегрузок. Занятия чередовать с отдыхом. **Оптимальный режим**: 40 минут занятий, 10 минут перерыв.
- Учитывать биологические ритмы при подготовке к экзаменам. Лучшее **время для занятий** – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30.



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.



Перед экзаменом :

2. выполнение заданий по предметам

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



4. Как настроить ребенка на экзамены?



- Очень важно при подготовке к экзамену, **ПОЗИТИВНО НАСТРОИТЬ** ребенка на предстоящие события.
- Следует помнить, что для ребенка 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:

Игра: «Ай да я!»

Упражнение «Дерево жизни»

Нарисуйте с ребенком
равноценные ветви дерева
и подпишите:

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



**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 умственное и эмоциональное 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 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, также через нос, 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.

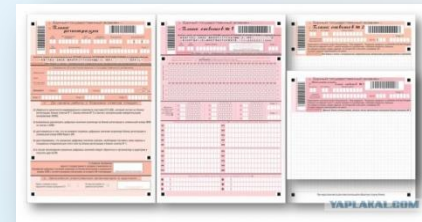
Утром **разбудите** немного заранее (время с запасом), для дел, которые надо выполнить перед экзаменом.

Необходимо покормить легким, но **питательным завтраком**. Нельзя идти на экзамен с пустым желудком.

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 точно будешь выполнять все эти правила, зависит положительный результат всей работы!
- **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места - если хочешь задать вопрос организатору, подними 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, 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 детям?



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 допущения ошибок.

Говорите чаще детям:

- Ты у меня все сможешь.
- Я уверена, ты справишься с экзаменами.
- Я тобой горжусь.
- Что бы не случилось, ты для меня самый лучший.

