



МКУ «Центр диагностики и консультирования»

Профилактика экзаменационного стресса в период подготовки и сдачи ГИА

Е.В. Нериз
методист службы координационной работы и методического
обеспечения



ВАЖНО ЗНАТЬ



Стресс (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») - есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования .

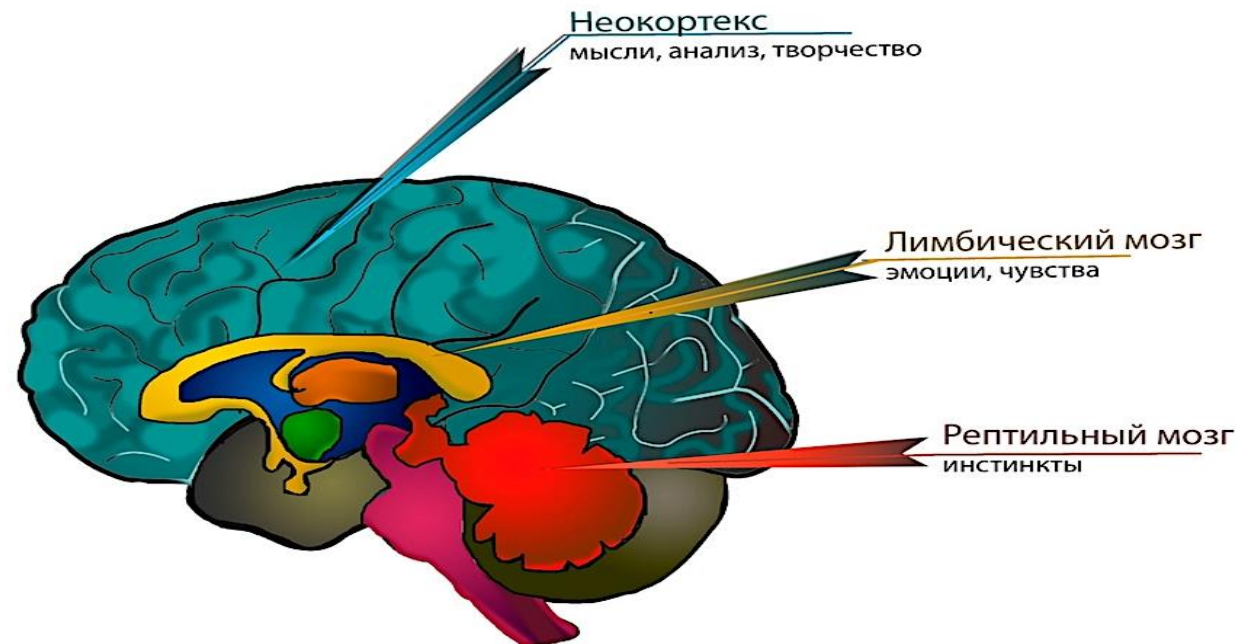
Стресс мобилизует.

Все внутренние ресурсы направлены на устранение проблемы и достижение результата.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Дистресс (от греч. dys — приставка, означающая расстройство + англ. stress — напряжение) — стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье.

Причиной дистресса является не само воздействие, а отношение к этому воздействию.



Причины экзаменационного стресса

```
graph TD; A[Причины экзаменационного стресса] --> B[Переоценка значимости экзамена]; A --> C[Неуверенность в знаниях]; A --> D[Негативное мышление]; B --> E[СВЕРХМОТИВАЦИЯ]; C --> F[ИСТИННАЯ]; C --> G[ЛОЖНАЯ]; F --> H[ПРОБЕЛ В ЗНАНИЯХ]; G --> I[НИЗКАЯ САМООЦЕНКА]; D --> J[Привычка проживать нафантазированный, негативный исход событий словно это уже случилось];
```

**Переоценка
значимости
экзамена**

СВЕРХМОТИВАЦИЯ

**Неуверенность в
знаниях**

ИСТИННАЯ

**ПРОБЕЛ В
ЗНАНИЯХ**

ЛОЖНАЯ

**НИЗКАЯ
САМООЦЕНКА**

**Негативное
мышление**

**Привычка проживать
нафантазированный,
негативный исход событий
словно это уже случилось**

Методы профилактики экзаменационного стресса. Действия педагога.

1. **Сохранять собственное спокойствие и самообладание.** Снизить значимость экзамена.
2. **Создание безопасного пространства.** Важно, чтобы ученики чувствовали уважение к себе, что они приняты и могут смело выражать себя и своё мнение.
3. **Положительная мотивация.** Педагогу важно демонстрировать свою веру в учеников, показывать их успехи и то, что у них получается хорошо. Эффективно опираться на сильные стороны учеников, а не на промахи и недочёты.
4. **Обсуждать с учащимися их страхи перед экзаменом.** Прояснить их опасения и что именно пугает. Обсудить непонятные учебные моменты.
5. **Детально рассказать, как будет проходить экзамен,** на что обратить внимание, какие сложности могут возникнуть. Это поможет ученикам психологически настроиться и вжиться в ситуацию экзамена.
6. **Полезно делиться своим опытом преодоления трудностей,** рассказывать о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.



Методы профилактики экзаменационного стресса. Действия ученика.

1. Активизировать свою «Взрослую». Для этого полезно вспомнить свой положительный опыт, мысленно прожить его ещё раз и напитаться энергией успеха.
2. Замотивировать себя к подготовке к экзамену. Для этого ответить себе на вопросы «Зачем? Что мне это даст?».
3. Думать о результате сдачи экзамена, а не о процессе подготовки. В случае представлений о том, как выполнять действия теряется больше энергии и падает мотивация. Мысли о конечном результате включают внутренние ресурсы и увеличивают энергию.
4. Представлять, как будет проходить экзамен и прожить эту процедуру от начала до конца. Таким образом психика настроится на экзаменационный процесс и снизиться уровень стресса.
5. Поддерживать себя положительными словами, повторять себе, что всё получится и т.д. Внимательно следить за своим внутренним диалогом, за тем, какими словами обращается к себе. Останавливать критику и уничижающие обращения.
6. Обсудить с педагогом непонятные темы предмета.
7. Снизить сверхмотивацию. Для этого ответить себе на вопрос: «Что случится самое страшное если я не сдам экзамен?».





Методы психорегуляции

1. Треугольник дыхания. Вдох → Выдох → Пауза. Выдох должен быть длиннее вдоха.
2. Напрячь тело и затем расслабить.
3. Переместить своё внимание на ступни и почувствовать, как ноги стоят на полу. Мысленно побыть некоторое время в районе ступень.
4. Внимательно осмотреться вокруг себя. Рассмотреть мелкие детали рядом лежащего предмета, например, пишущей ручки.
5. Мысленно проговаривать «Я смогу», «Всё получится», «У меня достаточно знаний» и т.д.
6. По возможности попить воды.
7. В процессе выполнения заданий, вопросы читать очень медленно, мысленно пересказать своими словами.
8. Задания разбить на подзадания, работать поэтапно.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Г. Сургут, 2020