

Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-медико-педагогической диагностики и консультирования»



## Профилактика стресса при сдаче экзаменов



Педагог-психолог Е.Ю. Мусатова



Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности. Следовательно, экзамен может стать достаточно сильным стрессом для большей части учащихся 9, 11 классов.

Очевидно, что в этой ситуации учащиеся более, чем когда-либо нуждаются в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов.

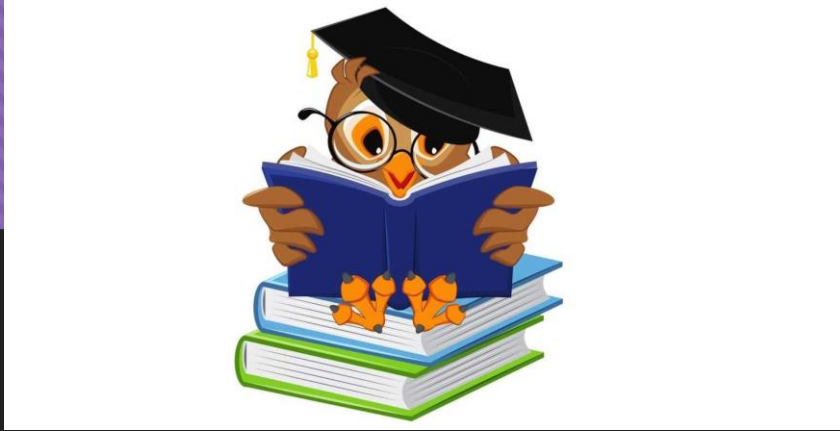
В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение.

Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.





Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни.

Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе.

У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги.

Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

# Почему подростки так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.



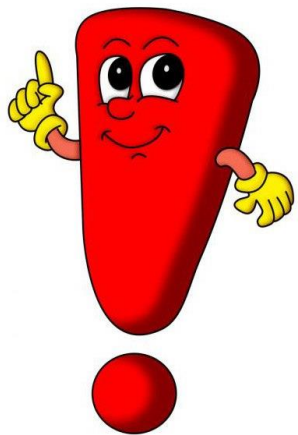
# Некоторые полезные приемы перед экзаменом



1. Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться.
2. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время.
3. Соблюдайте режим сна и отдыха.
4. В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять.



# Советы во время экзамена



1. Будь внимателен!
2. Соблюдай правила поведения на экзамене!
3. Сосредоточься!
4. Не бойся!
5. Начни с легкого!
6. Пропускай!
7. Читай задание до конца!
8. Думай только о текущем задании!
9. Запланируй время!
10. Проверь!
11. Не огорчайся!

Основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка. Поощрение, поддержка, помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.



# Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов:

1. Не тревожьтесь сами!
2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
4. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок.
5. Обратите внимание на питание ребёнка.
6. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых.
7. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
  - настроиться на работу, успокоиться;
  - внимательно читать вопрос до конца и понять его смысл;
  - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
  - если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.



# Удачи на экзаменах!



Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Те, кто настроен на успех, добиваются гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. **Будьте уверены:** каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ОГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, **Вы обязательно сдадите экзамен!**



*Спасибо  
за внимание!*