Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Стресс перед экзаменами

(Выступление на педагогическом совете)

Педагог – психолог

Куликова Ольга Александровна

Кемерово 2023

Добрый день, уважаемые коллеги!

Чтобы успешно сдать экзамены, помимо знаний нужен эмоциональный настрой, или другими словами у ребенка должно быть состояние внутренней готовности к успешной сдаче экзаменов. Это и называется психологическая готовность.

Ситуация экзамена непростая сама по себе. Усложняется еще тем, что человек начинает тревожиться, переживает по поводу экзаменов. ЕГЭ - это выпускной и вступительный экзамен одновременно, важный экзамен, поэтому может повышаться уровень тревоги.

Повышенная тревога (сильное волнение, беспокойство) мешают сосредоточиться, снижает концентрацию внимания, память, работоспособность. И чем больше человек тревожится, тем меньше у него сил остается на учебу, на подготовку к экзаменам.

Очень часто в минуты волнения даже те ребята, которые хорошо изучили предмет, теряются и не могут продемонстрировать свои знания, получая результаты ниже, чем хотелось. Поэтому в процессе подготовки к единому государственному экзамену очень важно уделить достаточно времени выработке психологической устойчивости.

Психологическая подготовка к экзаменам направлена на снижение тревоги и активизацию внимания, памяти, мышления.

Сегодня мы познакомимся с приемами, которые используются в нашей школе.

Но перед этим хотелось бы обратить ваше внимание на один момент: если ребёнок чётко понимает зачем ему нужно успешно сдать экзамены, то и путь становиться легче. И здесь нам на помощь приходит профориентация:

<http://proforientir42.ru/testirovanie/issledovanie-professionalnyh-interesov/> КАРТА ИНТЕРЕСОВ (А. Е. ГОЛОМШТОКА В МОДИФИКАЦИИ Г. В. РЕЗАПКИНОЙ) даёт представление о предметах, которые интересны респонденту.

<http://proforientir42.ru/testirovanie/sfera-professionalnyh-predpochtenij/> По прохождению методики будет показан список из 20 профессиональных направлений и дана оценка личного интереса к каждой специальности.

Как минимизировать воздействие стресса:

1. Не бойся паники

Если всё таки, она случится, нужно позволить себе немного попаниковать. Зафиксировать своё состояние, сказать: «я дико волнуюсь», «я боюсь, что не справлюсь». Чувство, которое уже названо, не так страшно. Или напугать друг друга.

2. Восстановить дыхание

При волнении человек дышит поверхностно, из-за этого мозг получает меньше кислорода. Делаем 2-3 глубоких вдоха, здесь главное не перестарайтесь — от переизбытка кислорода закружится голова.

3. Привести себя в работоспособное состояние

«Заземлитесь», почувствуйте стул, на котором сидите, опору под ногами. Начните мысленно считать до 100, ободрите себя словами «я справлюсь», «я уже делал это много раз», «у меня получится», выпить воды.

4. Ритмичное четырехфазное дыхание

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

**Первая фаза** (4-6 секунд).Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение "горячей монетки").

**Вторая фаза** (2-3 секунды). Задержка дыхания.

**Третья фаза** (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

**Четвертая фаза** (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут.

5. Аутогенная тренировка (3-5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле "Я спокоен". Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: "Правая рука тяжелая".

Затем повторите исходную формулу: "Я спокоен".

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: "Левая рука тяжелая".

Снова повторите мысленно: "Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!"

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Закончить своё выступление хочется письмом директора школы в Сингапуре, которое перед экзаменами было разослано родителям учеников: ⁠⁠

«Дорогие родители (читаем учителя)

У ваших детей скоро экзамены. Я знаю, что вы очень переживаете, и хотите, чтобы дети хорошо их сдали.

Но я также хочу, чтобы вы помнили: среди учеников, которые будут сдавать экзамены, есть актер, которому не нужна математика. Есть предприниматель, которому необязательно разбираться в истории английской литературы. Есть музыкант, для которого не важны оценки по химии. Есть спортсмен, для которого успеваемость по физкультуре важнее, чем по физике.

Если ваш ребенок получит наивысший балл — это здорово! Но если нет — пожалуйста, не отнимайте у него или у нее их самооценку и достоинство. Скажите ему: «Ничего страшного, это всего лишь экзамен». Впереди их ждут гораздо более серьезные вещи. Скажите им, что независимо от их оценок — вы все равно будете любить их и никогда не осудите.

Пожалуйста, сделайте о чем я вас прошу, а потом… наблюдайте, как ваш ребенок будет покорять этот мир. Один экзамен или плохая оценка не отнимет у него его мечту и талант. И пожалуйста, не думайте, что по-настоящему счастливыми могут быть только врачи и инженеры».

Памятка для учителя.

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ "желаемого будущего" во всех подробностях - как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале - они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, вед все равно впереди ждет неудача.

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый "доведение до абсурда". Главная задача - как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем - напугайте друг друга посильнее. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием - это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что даже, если наблюдатель кажется хмурым и неприветливым - возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками.

5. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект - это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала.

6. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка (представлены выше). Для начала освойте эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.