

## Упражнения и приемы совладания с экзаменационной тревожностью

### УПРАЖНЕНИЕ «САМОЕ ТРУДНОЕ».

**Ведущий.** Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу *«Самое трудное на экзамене – это...»* и бросить мяч любому человеку.

### УПРАЖНЕНИЕ

#### «ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ».

**Цель:** обучить снимать напряжение приемлемым способом.

**Инструкция.** Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, затем также на счет 8 дыхание задерживается, а на счет 16 выдох. Вдох обязательно через нос. Анализ. Как меняется ваше состояние? Расскажите о вашем состоянии.

### ИГРА «СТЯХНИ НЕПРИЯТНЫЙ ГРУЗ».

**Цель:** обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

**Инструкция.** Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, нехорошие мысли – слетает с вас как с «гуся вода». Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее. Анализ. Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

### УПРАЖНЕНИЕ «МОИ РЕСУРСЫ».

**Цель:** помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

**Инструкция.** Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет

выполнена, озаглавьте вторую часть листа. «Чем это может помочь мне на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения.

### ПРИЕМЫ:

#### Переименование.

Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, направить их в позитивное русло, и восприятие этого события станет более спокойным. Например, вместо ассоциации «трудное испытание», «стресс», «крах»; подумать – это просто «тестирование» или «очередной экзамен».

#### Разговор с самим собой.

Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самим собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?



Министерство здравоохранения  
Республики Бурятия

ГБУЗ «Республиканский центр медицинской  
профилактики им. В.Р. Бояновой»

Чтобы не опоздать...  
Бү хожомдоё...

Рисунок  
Зорикто Доржиева  
«Лето»



## ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

### ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



г. Улан-Удэ, 2017

Проблема экзаменационного стресса ежегодно затрагивает сотни тысяч школьников нашей страны. Очень часто именно экзамен становится психотравмирующим фактором, вызывающим психическое напряжение у учащихся школ.

### Почему дети так волнуются?

1. Сомнение в полноте и прочности знаний



2. Стресс незнакомой ситуации



3. Стресс ответственности перед родителями и школой

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



5. Психофизиологические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе



Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние выпускника.

### «Трудности при подготовке к ЕГЭ»

Накануне ЕГЭ, пользуясь техниками «мозгового штурма» или «дискуссии», обсудите с выпускниками следующие вопросы:

1. «Отличия ЕГЭ от традиционного экзамена».
2. Плюсы и минусы ЕГЭ.
3. «Что может дать мне ЕГЭ?». Школьникам важно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?
4. «Чего я хочу достичь?»
5. Какие трудности могут возникнуть при подготовке к ЕГЭ.
6. Какие трудности могут возникнуть во время сдачи ЕГЭ?

Трудности бывают:

процессуальные • личностные • познавательные.

**ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ** трудности могут быть связаны с недостаточным знакомством с процедурой проведения экзамена; незнакомым местом, незнакомыми взрослыми.

**ЛИЧНОСТНЫЕ** трудности обусловлены личностными особенностями, неадекватной самооценкой, с убеждениями и предрассудками, связанными с ЕГЭ.

**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ** трудности могут свидетельствовать о недостаточном объеме знаний; недостаточной сформированности навыков работы с тестовыми заданиями; неспособности гибко оперировать системой учебных понятий предмета; неумении оперировать учебным материалом.

### «Зачем нужны индивидуальные стратегии?»

Сдающий экзамен выпускник может сам определять стратегию своих действий, выбирать задания в соответствии со своим уровнем притязаний.

*Необходимо принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым.*

Например, для одного «сдать успешно» - означает получить **«3»**, для другого – **«4»**, для третьего – набрать минимум **85 баллов**.

Для того чтобы успешно справиться с заданиями ЕГЭ, необходимо грамотно распределить время в соответствии с выбранной стратегией и сложностью каждого задания (решить, сколько времени отвести на задания каждой группы, чтобы получить желаемое количество баллов).

*Неумение выпускника планировать время приводит к тому, что у него возникает страх не успеть, а это, в свою очередь, ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА РЕЗУЛЬТАТ.*

### ТАКИМ ОБРАЗОМ, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ:

Проговорить с ребёнком, на какую оценку он претендует, помочь ему разработать стратегию действий;

Помочь каждому ребёнку осознать особенности своего способа учебной деятельности и свои личностные особенности.