



### Рекомендации педагогам по психологической подготовке обучающихся к сдаче экзаменов

В сложный и ответственный период подготовки к выпускным экзаменам обучающимся как никогда необходима поддержка и участие педагогов. Во время подготовки к экзаменам и проведения консультаций очень важно создавать доброжелательную атмосферу общения с обучающимися, передавать им свой позитивный настрой, проявлять веру в их успехи, тем самым положительно влияя на их самооценку.

#### Необходимо:

& Дать обучающимся максимально полную информацию о том, как проходят экзамены и о требованиях к сдаче экзаменов, чтобы каждый обучающийся представлял всю процедуру и последовательность её выполнения.

& Ознакомить обучающихся с методикой подготовки к экзаменам. Покажите на наглядном примере, как делать краткие схемы, таблицы, упорядочивая материал по темам. Это поможет обучающимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами. Можно предложить обучающимся выписать на листочках основные формулы и определения и поместить на видных местах. Это поможет лучше их запомнить.

& Научить правильно ориентироваться во времени и уметь распределять его во время выполнения заданий.

& Перед экзаменами постараться снизить волнение обучающихся, поскольку оно может отрицательно сказаться на результатах. Сделать это можно путём повышения уверенности обучающихся в своих силах. Ведь чем больше подросток боится неудачи, тем больше он волнуется и тем более вероятна вероятность допущения ошибок.

**Хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. В Ваших возможностях научить обучающегося справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?**

& Если накануне экзамена обучающийся постоянно думает и говорит о

провале, помогите ему изменить оценку ситуации. 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 обучающимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале – они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают обучающемуся готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

& Если обучающийся заранее рассматривает экзаменаторов (организаторов) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с ним, объясните, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если организатор кажется обучающимся строгим, недостаточно приветливым – это не означает, что он плохо к нему относится. Скорее всего, он просто демонстрирует свою объективность и беспристрастность.

& Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Как можно раньше включайте эти упражнения в структуру занятия, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

Также обучающиеся могут испытывать различные трудности в зависимости от индивидуальных особенностей эмоционально-волевой сферы. Ниже приведены группы детей, которым может понадобиться особое внимание при подготовке к экзаменам.

**Тревожные дети.** Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, постоянно напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Задача взрослого – создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «У тебя все получится» и т.п.

**Неуверенные дети.** Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Лучше предложить выбрать ему самому («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»). В подобной ситуации можно поддерживать ученика простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, что у тебя все получится», «Ты обязательно справишься».

**Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации.** Речь идет о детях с низким уровнем произвольности, способности к

самостоятельной организации своей деятельности. На этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для упорядочивания деятельности различные материальные средства (внешние опоры), например, составление плана своей деятельности.

**Астеничные дети.** Основная характеристика таких детей – высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Астеничным детям во время подготовки к экзаменам требуется несколько перерывов. Их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются.

**«Застревающие» дети.** Они с трудом переключаются с одного задания на другое, зачастую медлительны. Им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания.

**Необходимо подбадривать обучающихся доброжелательным взглядом, прикосновением, краткой похвалой.**

**Наблюдайте за самочувствием ребенка, постарайтесь вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.**

**Овладевайте сами приемами краткой и эффективной мышечной релаксации, и рекомендуйте детям приемы успокаивающего дыхания.**

**Успех на экзамене: не критиковать, а мотивировать!**

**Отдел психологической службы  
методического центра Управления  
образования Акмолинской области**



## **Рекомендации педагогам по психологической подготовке обучающихся к сдаче экзаменов.**



**Город Кокшетау  
2024 год**