



Министерство здравоохранения Республики Бурятия  
«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой»

# Профилактика экзаменационной тревожности

*Афанасьева Виктория Георгиевна*  
*Педагог-психолог*

*2021 год*

**Экзамен** - это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающихся в школе и их дальнейшую профессиональную судьбу

**Экзаменационная тревожность** занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психологическое напряжение у школьников

✓ **До 80%** учащихся постоянно испытывают тревожность с связанную с экзаменационными испытаниями



# ***ЕГЭ – новая реальность в нашем образовательном пространстве***



# Четыре основных этапа подготовки



- *психологические рекомендации выпускникам по поведению перед экзаменом (за несколько месяцев)*
- *психологические рекомендации по поведению накануне экзамена*
- *психологические рекомендации во время проведения экзамена*
- *психологические рекомендации по поведению после экзамена (в ожидании результатов)*

# 1 этап:

**Психологические рекомендации  
выпускникам по поведению  
перед экзаменом  
(за несколько месяцев)**



## **Занятие по профилактике экзаменационной тревожности**

**Цель:**

- Познакомится с особенностями ЕГЭ
- Выявить осведомленность выпускников в данном вопросе и обнаружить трудности

**Упражнение**

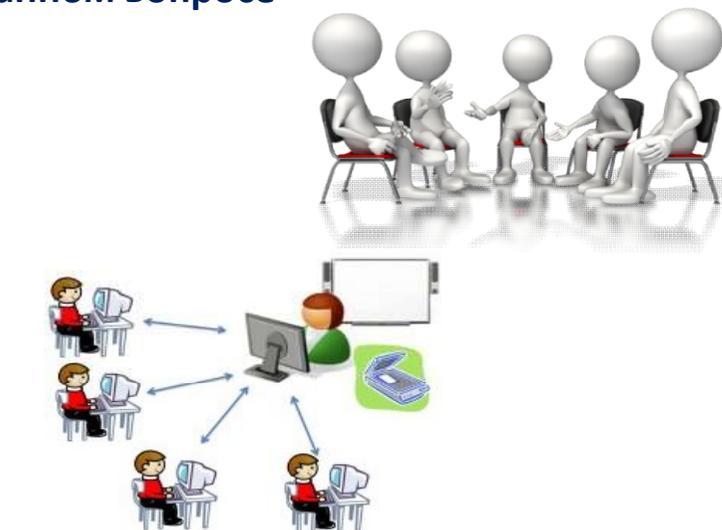
**ЧТО ОН ЗНАЧИТ ДЛЯ МЕНЯ ЕГЭ?**

**Вопросы для обсуждения с учащимися:**

**Отличия ЕГЭ от традиционного экзамена**

**Какие трудности могут возникнуть при подготовке к ЕГЭ?**

**Какие трудности могут возникнуть во время сдачи ЕГЭ?**



**Плюсы и минусы ЕГЭ**

**Что может дать мне ЕГЭ?**

**Чего я хочу достичь?**

# Профилактика экзаменационной тревожности



## Рекомендуется

- проговорить с ребенком, на какую оценку он претендует, помочь ему разработать стратегию действий
- помочь каждому ребенку осознать особенности своего способа учебной деятельности и свои личностные особенности

**Индивидуальные стратегии  
необходимы**



**Формирование  
адекватной  
самооценки**

**Формирование уровня  
притязаний в  
соответствии с уровнем  
подготовки**

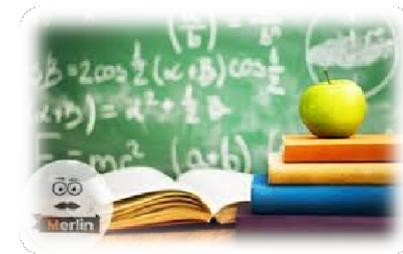
**Рациональное  
распределение  
экзаменационного  
времени согласно  
выбранной стратегии**

## Психологические рекомендации выпускникам по поведению перед экзаменом (за несколько месяцев)

**Помните!**

**Эффективная подготовка – это правильно составленный план работы:**

- ❖ **Начинайте с самого трудного**
- ❖ **Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, 10 минут перерыв**
- ❖ **Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге**
- ❖ **Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету**





## **2 этап**

***Психологические рекомендации по  
поведению накануне экзамена***

## Психологические рекомендации выпускникам по поведению накануне экзамена

- За день до экзамена постарайтесь завершить всю подготовительную работу по предметам. Не стоит тратить последнюю ночь перед экзаменом, на подготовку к нему. Бессонная ночь может привести к переутомлению
- Желательно провести это время, за каким то приятным занятием (посмотрите фильм, почитайте книгу, уделите время хобби)
- Уделите время на полноценный сон, чтобы утром встать отдохнувшими, полными сил и энергии
- Накануне вечером соберите все необходимые вещи (документы, черные гелевые ручки, непрограммируемый калькулятор, линейку, бутылку воды)
- Очень легко, но питательно позавтракайте. Съешьте что-нибудь полезное для работы мозга (несладкие каши, яичные блюда, творожные блюда, сыр, орехи)
- Постарайтесь не опаздывать! В пункт сдачи экзамена лучше явиться за полчаса до начала тестирования
- Не забудь выложить сотовый телефон
- И самое главное не волнуйтесь и помните, у Вас все получится!





## **3 этап**

***Психологические рекомендации во  
время проведения экзамена***



## Психологические рекомендации выпускникам по поведению во время экзамена:

- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания
- **Читай задание до конца!** Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что Вы правильно поняли, что от Вас требуется
- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки
- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят

## **Психологические рекомендации выпускникам по поведению во время экзамена**

- **Важно придерживаться принципа «Три круга»**

1 круг- Выполнение всех легких заданий

2 круг- Вы делаете те задания, которые у Вас вызвали затруднения

3 круг – Время для проверки всей своей работы, и возможно исправление каких то ошибок

- Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим
- Не покидайте аудиторию до окончания экзамена



## **4 этап**

***Психологические рекомендации по  
поведению после экзамена  
(в ожидании результатов)***

## **Психологические рекомендации по поведению после экзамена (в ожидании результатов)**

- Успокойтесь, глубоко дышите, не спеша пройдитесь по улице, не прокручивайте в голове свои ответы снова и снова. Помните, на экзамене Вы сделали все, что было в ваших силах
- Не сравнивайте ответы. После завершения теста не спрашивайте друзей, какими были их ответы. Они могут быть как правильными, так и неправильными, поэтому сравнение не поможет
- Отдохните и делайте то, что вам нравится
- Если вы получите баллы, ниже чем вы ожидали не расстраивайтесь это не конец света. Поговорите с родителями, учителями или с кем-нибудь еще, кому вы доверяете, и посоветуйтесь, что делать дальше
- Помните! Многие успешные люди с первого раза терпели неудачи, но это их не останавливало. Они продолжали добиваться успеха

**Поэтому чаще вспоминайте о своих победах**



**Желаем Вам успехов!**