

*Профилактика
экзаменационного стресса.
Рекомендации учащимся и их родителям*



*Цветкова Ксения Вячеславовна
социальный педагог ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга*



Составляющие успешной сдачи экзамена

- Объем знаний (качественное усвоение учебной программы, своевременная подготовка, тренировка, устранение пробелов в знаниях)
- Психологический настрой



Причины экзаменационного стресса



1. Сомнения в полноте и прочности знаний
2. Стресс незнакомой ситуации
3. Стресс ответственности перед родителями, школой
4. Сомнения в собственных способностях
5. Личностные особенности (тревожность, неуверенность в себе и др.)



ПРИЧИНЫ	ПРЕОДОЛЕНИЕ
1. Стресс незнакомой ситуации	Сбор информации о проведении ГИА, понимание процедуры
2. Стресс ответственности перед родителями, школой	Поддержка от родителей, педагогов
3. Сомнения в собственных способностях	Аутотренинг, техники релаксации
4. Личностные особенности (тревожность, неуверенность в себе и др.)	Поддержка родителей, консультация специалистов, педагогов
5. Сомнения в полноте и прочности знаний	Систематическая подготовка, посещение консультации, план подготовки, тренировка

Психологическая поддержка

- Верить в успех
- Опирается на сильные стороны
- Подбадривать, хвалить
- Избегать подчеркивания промахов
- Совместная деятельность
- Безусловная любовь



Приемы поддержки при различных личностных особенностях

- Тревожность
- Неуверенность
- Гиперактивность
- Ответственность
- Астеническое состояние



«Скорая помощь» в стрессовой ситуации



- *Техники дыхания (успокаивающее дыхание и мобилизующее)*
- *«Рассмотреть детали»*
- *Аутотренинг*
- *Смена обстановки*



Система психолого-педагогического сопровождения ГИА

- 1. Учитель-предметник*
- 2. Классный руководитель*
- 3. Психолог*
- 4. Родитель*

