**Социально-психологическая поддержка детей для преодоления стрессовых ситуаций при подготовке и сдачи экзаменов.**

При подготовке к экзаменам и проведении экзамена необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое, и психологическое.

Трудности при подготовке к экзаменам можно разделить на три типа:

1.Процессуальные (связанные с процедурой):

– недостаточное знакомство с процедурой;

– незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями):

– убеждения и предрассудки, связанные с экзаменом;

– неадекватная самооценка.

3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

– недостаточный объем знаний;

– недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;

– неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;

– неумение оперировать учебным материалом.

****

**Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”**

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".

3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".

4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.

9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

0–4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5–8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9–12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

Для того, чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Как можно повысить свою уверенность? В этом поможет **упражнение “Мои ресурсы”**. Напишите свои сильные стороны и преимущества. Напротив, каждой своей сильной стороны напишете, как это сможет помочь на экзамене.

Необходимо также принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым. Например, для одного “сдать успешно” – означает набрать минимальный проходной балл, для другого – набрать наибольшее количество баллов. При этом надо понимать, что получить максимальное количество баллов сможет только один из тысячи выпускников. Неумение адекватно оценивать свои возможности может привести к выбору неэффективной для себя стратегии – например, непременно решить задания повышенной сложности, не доделав задания менее сложные.

Очень важно рационально оценивать время, которое потребуется для написания экзамена. Неумение планировать свое время приводит к возникновение страха не успеть, а это отрицательно влияет на результат. Поэтому важно не только осваивать работу с тестами, но и вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

Некоторые упражнения на стрессоустойчивость.

**Упражнение «Лесенка».**

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш. Подумай и напиши 5–10 ответов на вопрос “Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?” (Например, “Большой объем материала по предмету”, “Экзаменационная оценка”, “Ситуация экзамена”, “Боюсь все забыть и перепутать” и т.д).

На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5–10 ступенек (сколько ответов – столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).

А теперь предлагаю попробовать подниматься по воображаемым ступенькам и учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза, визуально представьте ситуацию и попытайтесь расслабиться. Интересно кто сумеет добраться до самой верхней ступеньки, и справиться с волнением?

**Упражнение “Список черт”.**

Цель: помочь поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку “плюс” (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте “минус” (-), чтобы отметить черты несвойственные вам, и знак (?), если не уверены в ответе. Черты характера “+”, “-“ ,“?” Нравлюсь себе

1. Остерегаюсь других или обижен
2. Люди могут доверять мне
3. Всегда сохраняю доброе выражение лица
4. Обычно высказываю правильное мнение
5. Часто поступаю неправильно
6. Люди любят быть около меня
7. Владею собой
8. Жизнь мне нравится
9. Не умею сдерживаться
10. Не нравлюсь себе
11. Думаю, сам за себя
12. Теряю время зря
13. Компетентен в своей профессии
14. Не могу найти приложения своим силам
15. Обычно высказываю ошибочное мнение
16. Люди мне нравятся
17. Не развиваю своих способностей
18. Не люблю находиться среди людей
19. Недоволен собой
20. Завишу от чужого мнения
21. Использую свои способности
22. Знаю свои чувства
23. Не понимаю себя
24. Чувствую себя скованным
25. Люди избегают меня
26. Хорошо использую время

Какие черты вы хотели бы изменить?

**Рекомендации**

**Подготовка к экзамену.**

Дома, в комнате следует оборудовать место для подготовки к экзамену. Помещение должно быть хорошо освещено, желательно, чтобы преобладали желтые и фиолетовые цвета (картины, коллажи). Далее следуют составить план подготовки к экзаменам, четко определить, что именно будет изучаться в определенное время. Если нет сил или “нет настроения” заниматься, нужно начать с того материала, который лучше усвоен (повторение). Перерыв нужно делать через каждые 40–50 минут, проветривать помещение. Перед экзаменом нужно хорошо выспаться.

**Накануне экзамена.**

Нужно настраивать себя на ситуацию успеха, мысли о провале, незнании заданий, которые попадутся, стараться не замечать.

Перед самим экзаменом не стремиться читаться или учить материал “перед смертью не надышишься”, хорошо выспаться и встать отдохнувшим и бодрым.

**Во время экзамена.**

После заполнения бланков постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы. Торопись не спеша! Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Осталось время проверь.

Удачной сдачи экзаменов.

Социальный педагог Н.А. Исайченкова.

Педагог-психолог А. Н. Терехова