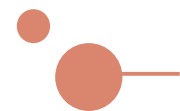




# Методы поддержки для студентов в период сдачи экзаменов

Кацель Элеонора Константиновна  
педагог-психолог  
ГБПОУ РО «ВТИТБид»



# Содержание

*психоэмоциональное  
напряжение*

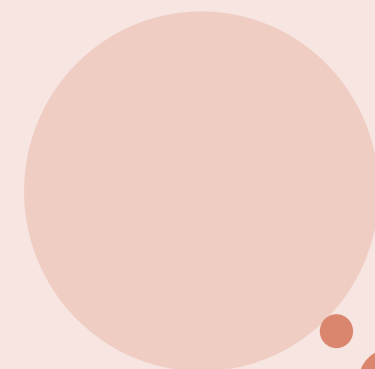
01

02

*поддерживающее  
поведение для студентов  
в период экзаменов*

03

*методы саморегуляции*



01

## Психозмоциональное напряжение

это критическое состояние личности,  
подвергающейся чрезмерным  
эмоциональным и социальным  
перегрузкам



## Психоэмоциональный стресс возникает в двух ситуациях:



Возникновение неожиданного стрессового события в жизни человека.

Длительное накопление и подавление негативных эмоций (например, стиль жизни в режиме «фонового стресса»)

● **В соответствии с личными особенностями подростков выделяются следующие группы:**

## **1. Тревожные обучающиеся**

### **Краткая психологическая характеристика**

Для тревожных подростков учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной работой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (практическая работа, контрольные по спец.предметам и т.д.).

### **Каким образом можно распознать тревожного обучающегося?**

Эти подростки часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы.

Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают.

Тревожные подростки часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

### **Основные трудности**

Наиболее трудной стороной экзамена для тревожного подростка является отсутствие эмоциональной поддержки со стороны значимого взрослого или наставника.



## 2. Неуверенные обучающиеся

### **Краткая психологическая характеристика**

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные подростки не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения.

**Каким образом можно распознать тревожного обучающегося?** Такие подростки списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные подростки часто подолгу не могут приступить к выполнению задания.

### **Основные трудности**

Неуверенные обучающиеся испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче экзамена подобные студенты испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет *самостоятельный выбор стратегии деятельности*, а эта задача для неуверенных подростков крайне сложна.

### 3. Обучающиеся испытывающие недостаток в самоорганизации

#### **Краткая психологическая характеристика**

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных».

Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» обучающиеся — это подростки с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень *организации деятельности* очень низкий.

#### **Каким образом можно распознать тревожного обучающегося?**

У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

#### **Основные трудности**

Экзамен требует очень высокой организованности деятельности.

Непроизвольные подростки при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут *нерационально использовать отведенное время*.

## 4. Отличники

### **Краткая психологическая характеристика**

Подростки данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше или быстрее остальных.

Обучающиеся данной категории очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку.

### **Каким образом можно распознать тревожного обучающегося?**

Для таких студентов характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

### **Основные трудности**

Для данной категории подростков — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.



## 5. Астеничные обучающиеся

### **Краткая психологическая характеристика**

Основная характеристика астеничных подростков — высокая утомляемость, истощаемость.

Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

### **Основные трудности**

Экзамен требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

02

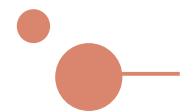
## Саморегуляция

процесс управления человеком собственным психологическим и физиологическим состоянием, а также поступками.

*Во-первых*, они позволяют обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости, невзирая на обстоятельства.

*Во-вторых*, они могут быть направлены на изменение состояния в текущие моменты времени: например, обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.





## Дыхательные упражнения

– это техники управления дыханием, направленные на достижение различных состояний.

Благодаря им можно расслабиться и расслабить определенные участки тела.

Взбодриться и поднять тонус.

Есть техники направленные на аккумуляцию сил, есть упражнения для повышения и восстановление энергии, на успокоение сознания.



## Примеры дыхательных упражнений:

- Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышц лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я (на вдохе)... РАССЛАБЛЯЮСЬ (на выдохе)... И (на вдохе)... УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).
- Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1–2 минут. Внимательно следите за дыханием, пассивно осознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Постарайтесь не думать ни о чем другом. Концентрируйте все внимание на своем теле и дыхании.  
*Делайте это с любовью и заботой о себе!*  
Следует помнить, что эффективность применения упражнений зависит от правильного, положительно эмоционального настроения.  
Нельзя сводить метод к механическому выполнению упражнений.

## Примеры дыхательных упражнений:

- Мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела и проверьте, не осталось ли где напряжения.  
Если — да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.
- В завершении сделайте очень глубокий вдох. На мгновение задержите воздух и напрягите мышцы тела, затем резко выдохните, расслабившись.  
Подышите спокойно, вернувшись к нормальному дыханию. Повторите 3 раза.
- Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь. **УЛЫБНИТЕСЬ**. Очень медленно, без рывков, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления и покоя.  
Следует помнить, что эффективность применения упражнений зависит от правильного, положительно эмоционального настроения.  
Нельзя сводить метод к механическому выполнению упражнений.

# 03

## Поддерживающее поведение для студентов в период экзаменов

Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. В это время подросток более, чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, наставников и психологов.

Важно помнить, что подростки менее стрессоустойчивы, чем мы, взрослые, он не всегда умеет справиться с навалившимися на него, как он считает «неразрешимыми» проблемами.....

поссорился с родителями, расставание с девушкой или парнем, не может завести друзей.

Стрессы наслаиваются один на другой, у подростка формируется ощущение безысходности и мысль в сознании «Нет выхода!».

Стресс на экзаменах иногда может быть последней каплей, пробившей оборону терпения, помните об этом.



## Примеры поддерживающего поведения



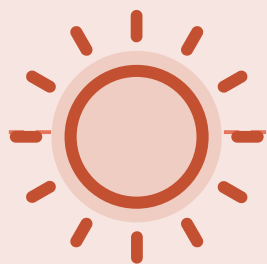
- Интересуйтесь чем живет ваш ребенок.
- У студента должен сохраняться прежний круг интересов, ему необходимо иметь возможность поддерживать дружеские связи.
- Оговорите заранее со студентом возможные пути достижения цели в случае, если вдруг экзамен будет сдан недостаточно хорошо.
- Говорите об экзаменах спокойно, без нагнетания ситуации.
- Хороший эффект дает проигрывание ситуации экзамена, тренировки уверенного поведения на экзамене, беседы об экзаменах с долей позитивного юмором.
- Следите за физическим благополучием подростка и создавайте благоприятный психологический климат в вашей семье. (Студенты должны хорошо питаться, высыпаться, истощение физических и психических сил мешает справляться со стрессами).



## ● Примеры поддерживающего поведения

- Подкрепляйте подростков положительными примерами из своей студенческой жизни.
- Провожайте студента на экзамен с улыбкой. Спокойно скажите о том, что вы его любите, пожелайте ему удачи. Проговорите, что о того, как он сдаст экзамен, сила вашей любви не уменьшится и не увеличится.
- После экзамена ненавязчиво поинтересуйтесь его настроением и самочувствием.
- Обязательно поддерживайте студента и в день получения результатов
- С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. После экзамена студенты нуждаются в отдыхе, посоветуйте как он может отдохнуть или лучше использовать время для восстановления сил.





Спасибо за Ваше  
внимание!

