

## Экзаменационная тревожность.

### Как помочь учащимся подготовиться к экзаменам.



Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но

иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ЦТ.

#### Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Традиционно ситуация экзамена в учреждении образования во многом смягчается тем, что детей окружают знакомые люди. Вне зависимости от того, как педагоги относятся к ребенку, их поведение предсказуемо, что во многом способствует снижению тревоги, которую испытывает учащийся. Фактически на традиционном экзамене учащийся, с одной стороны, находится в ситуации большей психологической защищенности. С другой стороны, конечно, эта защищенность может оборачиваться необъективностью педагога. Но даже такая необъективность может поддерживать учащегося, поскольку позволяет ему «сохранить лицо»: заниженная оценка педагога помогает поддерживать собственную самооценку, а мысль о том, что «вступительные экзамены в высшее учебное заведение покажут, как я знаю на самом деле», тоже снижает тревогу.

Необходимо отметить, что основное следствие личностных трудностей — это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к

дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога — это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.

### **Рекомендации педагогам.**

Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.

- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок.
- Поддерживайте учащегося при неудачах.
- Подробно расскажите экзаменуемому, как будет проходить экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности учащихся. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.