



НИЦМП

Способы организации



ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ

В ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД





ФОРМИРОВАНИЕ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ЧЕТКОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРОЦЕДУРЕ ЭКЗАМЕНА

ДЛЯ ЧЕГО?

Подростки часто испытывают стресс из-за неизвестности. Чем больше они знают о процессе сдачи экзамена, тем увереннее они себя чувствуют.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

-  Организуйте информационные встречи, где подробно расскажите о том, как проходит экзамен.
-  Ответьте на частые вопросы обучающихся: «Что делать, если я опоздаю?», «Как заполнять бланки?» и другие.
-  Поделитесь реальными историями успешного прохождения экзамена.



ПРОВЕДЕНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ-ПРАКТИКУМОВ

ДЛЯ ЧЕГО?

Практическая репетиция снимает страх перед незнакомыми ситуациями. Подростки могут почувствовать себя увереннее, пройдя пробный экзамен.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

- ✓ Организуйте симуляцию экзамена. Используйте реальные задания ЕГЭ прошлых лет.
- ✓ В процессе репетиции объясняйте правила заполнения бланков, порядок сдачи работы, что делать в случае ошибок.
- ✓ После завершения упражнения проведите рефлексию.



СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

ДЛЯ ЧЕГО?

Повышенная тревожность снижает концентрацию и ухудшает когнитивные функции, что может негативно повлиять на результаты экзамена.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

- ✓ Поговорите с подростками о том, что волнение — это нормально, но чрезмерный стресс мешает подготовке.
- ✓ Организуйте мероприятия для снятия напряжения перед экзаменом: спортивные игры, арт-терапию, прогулки на свежем воздухе.
- ✓ Напомните детям, что результат экзамена — это не единственный показатель их успеха.



СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЕ НЕУДАЧИ

ДЛЯ ЧЕГО?

Наличие четкого плана действий и запасного варианта помогает подросткам чувствовать себя увереннее, если что-то пойдет не так.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?



Объясните, что запасной план не означает отказ от мечты, а, наоборот, — позволяет гибко реагировать на обстоятельства и двигаться к своим целям.

План А: Попросите подростков расписать по шагам, как они будут готовиться и проходить экзамен (например, расписание подготовки, алгоритм действий в день экзамена).

План Б: На случай, если что-то пойдет не по плану, предложите подумать над альтернативными путями: пересдача, выбор других вузов, поступление в колледж или год отдыха.



ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКА СОБСТВЕННОГО ОБРАЗА УСПЕШНОГО БУДУЩЕГО

ДЛЯ ЧЕГО?

Мотивация возрастает, когда подросток четко представляет, чего он хочет достичь и каким он себя видит.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?



Проводите беседы об их карьерных и жизненных целях. Постарайтесь привязать успешное прохождение экзамена к этим целям.



Попросите подростков создать «Карту мечты» или «Карту успеха», где они изобразят свои цели и планы (в виде рисунков, коллажей или письменного описания).

ОБСУЖДЕНИЕ ПОЗИТИВНЫХ СМЫСЛОВ ИНТЕНСИВНОЙ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

ДЛЯ ЧЕГО?

Подростки часто воспринимают подготовку к экзамену как наказание. Обсуждение позитивных аспектов может повысить их мотивацию.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?



Помогите обучающимся понять, как этап подготовки к экзаменам может повлиять на их будущее.

Акцентируйте внимание на таких смыслах:

- осознание своих возможностей и гордость за себя;
- желание показать хороший результат в сравнении с другими;
- успешная сдача экзамена — шаг к желаемой профессии;

Попросите подростков самостоятельно определить, какие из этих смыслов больше всего мотивируют, чтобы держать их в фокусе внимания в предэкзаменационный период.



ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА В ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД



Развитие навыков, которые
пригодятся в будущем

Помощь
в распределении
нагрузки

Сохранение
эмоционального
равновесия



Главное – создать поддерживающую среду, где подросток будет чувствовать себя принятым, уверенным и способным справиться с трудностями.