



## Уважаемым коллегам накануне экзаменационной сессии!

За плечами трудоёмкий процесс учебного семестра. Вполне понятным является Ваше желание увидеть воочию его результаты в виде отличных ответов студентов на экзамене. Уверена, Вы настроены на хороший результат.

Как Вы думаете, успех или провал на экзамене – это обязательно низкий уровень знаний сдающего? Не всегда это так! Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами экзаменуемого, чем не самое блестящее знание. В Ваших возможностях помочь студенту справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

Если накануне экзамена студент постоянно говорит о провале - опишите ему картину будущего удачного ответа. Пусть он воображает себе образ "желаемого будущего". Расскажите студентам, как вы оцениваете их мысли о возможном провале - они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

Если студент заранее рассматривает экзаменаторов как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если экзаменатор кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со студентами.

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем поделитесь со студентами. Включайте эти упражнения в структуру занятий, консультаций, используйте их для настроя группы перед ответственными формами контроля знаний.

**Алгоритм действий преподавателя  
при выявлении признаков отклоняющегося поведения студентов  
во время экзаменационной сессии**

1. Если Вы заметили у студента какие-либо признаки отклоняющегося, нетипичного для него или чрезмерно акцентуированного поведения во время конкретного экзамена или экзаменационной сессии, в целом, то дальнейшая стратегия ваших действий должна соответствовать рекомендациям по работе с различными группам студентов



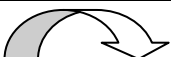
2. Если имела место неадекватная эмоциональная/поведенческая реакция на саму ситуацию и/или результат экзамена – часто бывает просто необходимо отделить ситуацию оценивания знаний от оценки личности студента и проявить образцы нормальных человеческих взаимоотношений: попросить студента зайти в аудиторию после экзамена и провести с ним спокойную, по возможности доверительную беседу (оказать эмоциональную поддержку и удостовериться, в том, что студент владеет информацией о процедуре дальнейших действий).



3. Преподавателю просто необходимо информировать куратора о проявлении поведенческих особенностей студента во время экзамена, тем самым проявить заботу о его дальнейшем психолого-педагогическом сопровождении, предотвращении нежелательных последствий эмоционально значимой и потенциально небезопасной для психологического благополучия ситуации.



4. После беседы куратора со студентом необходимо сообщить родителям об подобных проявлениях в поведении, объяснить, что в данном случае, необходима их поддержка, без обвинений, и игнорирования. Сообщить родителям о том, что с ним будет работать педагог-психолог



5. Куратору необходимо поставить в известность педагога-психолога и деликатно отправить студента на консультацию, где он сможет получить квалифицированную помощь

<b><u>Если вы замечаете, что студент:</u></b>	<b><u>- он, скорее всего:</u></b>	<b><u>Стратегия поддержки преподавателем:</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Склонен воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную, особенно при проверке знаний в любом виде.</i></li> <li>• <i>Часто перепроверяет сделанное, исправляет написанное, и это не всегда ведет к существенному улучшению качества работы, при устном ответе возвращаются к сказанному и вносят поправки-уточнения.</i></li> <li>• <i>При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями экзаменатора. Обычно задают много уточняющих вопросов, часто переспрашивают преподавателя, проверяя, правильно ли они его поняли.</i></li> <li>• <i>При выполнении индивидуального задания всегда просят посмотреть, правильно ли они его сделали;</i></li> <li>• <i>Манипулируют предметами: часто грызут ручку, теребят волосы или пальцы и одежду и т.д.;</i></li> <li>• <i>Наиболее трудной стороной во время сдачи экзамена для тревожных студентов является отсутствие эмоционального контакта с преподавателем.</i></li> </ul>	<p><b><u>тревожен и чрезмерно эмоционально восприимчив</u></b></p>	<p>✓ Используйте возможности создать эмоциональный комфорт на предэкзаменационном этапе, самом экзамене, поощрение, поддержка (нагнетание обстановки, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов, только усугубят состояние студента и создадут дополнительные риски девиантного поведения).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>настроен грубо, озлобленно, как против одноклассников, так и против экзаменатора;</i></li> <li>• <i>демонстрирует страх перед широкими социальными контактами, неумение находить выход из трудных ситуаций;</i></li> <li>• <i>использует агрессию для поднятия собственного престижа, демонстрации своей самостоятельности, взрослости;</i></li> <li>• <i>часто находится в некоторой оппозиции, выражающейся в подчеркнутой независимости от преподавателя, принимающего экзамен.</i></li> </ul>	<p><b><u>агрессивен</u></b></p>	<p>✓ Не позволяйте себе демонстрировать оскорбления.</p> <p>✓ В диалоге, во время комментирования устного ответа, не используйте сленг - это не даст студентам права демонстрировать в поведении все, на что они способны.</p> <p>✓ В случае необходимости, останавливайте студента спокойно, невозмутимо.</p> <p>✓ Избегайте открытой вопросно-ответной борьбы, так как это может усугубит отношения и спровоцировать нежелательное для обеих сторон поведение.</p>
<p><i>быстр, энергичен, активен, имеет высокий темп деятельности, импульсивен несдержан;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>быстро выполняя задание, зачастую делает это небрежно, не проверяя себя и не видя собственных ошибок;</i></li> <li>• <i>испытывает затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляется с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости.</i></li> <li>• <i>невысоко оценивает значимость учебных достижений, имеет слабую учебную мотивацию, не расстраивается из-за плохих оценок</i></li> </ul>	<p><b><u>гиперактивен</u></b></p>	<p>✓ Демонстрируйте принцип: «Сделал – проверь».</p> <p>✓ Не пытайтесь изменить темп деятельности, речи студента – это бесполезное занятие;</p> <p>✓ Создайте ощущение важности ситуации экзамена, разъяснив, какое огромное значение имеют его результаты.</p> <p>✓ Во время экзамена - мягко и ненавязчиво напоминайте о необходимости самоконтроля.</p>

<p>демонстрирует низкую подвижность, низкую лабильность психических функций, с трудом переключается с одного задания на другое;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• долго настраивается и вникает в суть выполнения задания, а если его торопить - темп деятельности снижается еще больше;</li> <li>• основателен и зачастую медлителен, практически никогда не укладываются в отведенное время.</li> </ul>	<p><b><u>имеет меланхолический тип темперамента («застревающие» студенты)</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Предупреждать студента о лимите времени и необходимости пользоваться часами для того, чтобы определять время, необходимое для каждого экзаменационного задания;</li> <li>✓ По мере возможности мягко и ненавязчиво помогать переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым;</li> <li>✓ Не торопить, от этого темп деятельности только снижается.</li> </ul>
<p>отличается высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стремится сделать задание лучше или быстрее всех.</li> <li>• чувствителен к похвале и к любой оценке своей деятельности.</li> <li>• чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими..</li> </ul>	<p><b><u>«перфекционист» и «отличник»</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Помочь скорректировать ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным».</li> </ul>

### Особенно нежелательные признаки::

**1. Уход в себя.** Замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными.

**2. Капризность, привередливость.** Настроение колеблется между возбуждением и упадком.

**3. Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении.

**4. Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему.

**5. Нарушение аппетита.** Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

**6. Раздача подарков окружающим.** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи.

**7. Психологическая травма.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться учащемуся трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, личные невзгоды, смерть или несчастье с кем-либо из близких могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

**8. Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый учащийся неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое учащийся стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.

**9. Угроза.** Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно.

**Если учащийся проявляет любые из приведенных ниже типов поведения или реакций:**

Говорит: «Не живешь, а существуешь», «Нет в жизни счастья», «Чем так жить, лучше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться», «Я хочу умереть», угрожает или делает попытки покончить жизнь самоубийством.

Нападает на людей или животных, либо причиняет материальный ущерб.

Его поведение в колледже, с друзьями, дома резко меняется, его поведение не соответствует возрасту. Он выражает очень сильные эмоции, и вы не знаете, что произошло.

Он (она) подвергся изнасилованию, сексуальному использованию.

### **Приемы оказания коммуникативной поддержки в процессе общения**

1. Оказание своевременной помощи в подборе адекватной лексики, в правильном построении высказываний.

2. Разъяснение смысла коммуникативных норм в конкретной ситуации общения.

3. Обучение (прямое или косвенное) коммуникативным приемам, технике выступления и общения.

4. Подчеркнуто позитивная критика (если такая необходима) поведения студента в диалоге с преподавателем.

5. Демонстрация вербальными и невербальными средствами заинтересованного внимания к студентам, поддержка их стремления к участию в диалоге с преподавателем.

6. Предоставление студентам возможности сориентироваться в ситуации, «собраться с мыслями».

### **Рекомендации куратору учебной группы, направленные на повышение успеваемости студентов**

1. Беседы, направленные на снятие у студентов состояний неуверенности, повышенного беспокойства. Некоторые из них начинают переживать ситуацию провала экзамена еще задолго до сессии. Причем такие состояния нередко возникают и у ответственных, много работающих, по отзывам преподавателей, студентов. Тревожные мысли о возможном провале возникают у них в самых различных ситуациях. Такие состояния отвлекают от учебы, мешают собраться, сосредоточиться, лишают студентов уверенности в себе, в своих возможностях. Такие беседы следует проводить задолго до сессии.

2. Поощрение, подбадривание в ситуации экзаменов студентов с высокой неуверенностью в себе, снятие перед экзаменом состояния страха, который снижает их возможности, сковывает память, мышление; перед экзаменами таких студентов надо поощрить, вселить уверенность в своих силах. У ряда слабоуспевающих студентов в ситуации экзамена наблюдается ухудшение внимания, памяти, мышления (таких студентов можно выявлять по данным самооенок), их возможности резко снижаются, знания забываются. Преподаватели оценивают таких студентов, прежде всего, по результатам их деятельности, не учитывая их состояние. По этой причине бывают низкие оценки в действительности способных студентов.

3. Беседы, направленные на преодоление излишней уверенности в себе. В среде средних и даже слабых студентов есть категория лиц, явно переоценивающих свои возможности. У них нет ни выраженных сильных сторон, ни выраженного интереса к учебе. В процессе общения с ними куратору необходимо попытаться сформировать у них здоровую озабоченность перед предстоящей сессией, критичность по отношению к собственным возможностям, проиллюстрировать на ситуациях их учебной деятельности отсутствие у них оснований для высокой самооценки и чувства успокоенности.

4. Информирование первокурсников о том, что именно в начальном году обучения от них требуется максимальное сосредоточение на учебе, систематичность в занятиях.

5. Использование для снятия состояния утомления и повышения работоспособности методики аутогенной тренировки. Сначала студентам рассказывают о тех возможностях, которые предоставляет аутогенная тренировка для снятия состояния утомления, повышения умственной работоспособности. Затем комплектуется группа студентов, желающих овладеть методом. Для сеанса может использоваться магнитофонная запись текста со специальным музыкальным сопровождением, усиливающим действие словесных формулировок. Под влиянием текста и музыки у студентов происходит мышечная релаксация, в результате которой восстанавливаются нервнопсихические силы, повышается способность к восприятию учебной информации. Может повышаться и способность к саморегуляции, в результате которой более эффективным становится самовоспитание, формирование у себя волевых качеств. Сеансы аутогенной тренировки должны осуществляться педагогом-психологом.

6. Работа с пассивными студентами с целью преодоления их собственного стереотипа поведения. Такие студенты (не обязательно с низкими способностями, нередко просто запустившие учебу, неуверенные в себе) не решаются обратиться за помощью к преподавателям

или товарищам по группе и поэтому накапливают непонятый материал. Проявить активность им мешают боязнь показать свою несообразительность, чувство неловкости. Таким студентам самим не избавиться от привычки к пассивному поведению. Оно укоренилось, стало стереотипом. Им необходима помощь куратора.

7. Совет ряду студентов отказаться от посторонних увлечений перед сессией. В ходе индивидуальной работы выясняется, что у некоторых слабых и средних студентов непомерно велики затраты времени на общение с друзьями и занятия, далекие от учебы.

8. Совет некоторым студентам преодолевать у себя такие отрицательные качества, как нерегулярность занятий, разбросанность интересов.

9. Информирование студентов младших курсов о том, что в их среде, возможно, есть лица, которые на начальных этапах обучения могут учиться удовлетворительно или даже плохо, но у которых, тем не менее, имеются специальные способности, проявляющиеся на старших курсах. Эти студенты могут отличаться пассивностью, отсутствием интереса к неспециальным предметам, но могут обладать ярко выраженными специальными способностями. В процессе работы с такими студентами куратору необходимо:

а) помочь проявиться их сильным сторонам (можно, в частности, давать конкретные поручения, при выполнении которых проявились бы соответствующие способности студентов, и на этой основе изменилось бы отношение к ним внутри группы, повысился их статус среди сокурсников);

б) провести серию бесед с целью убеждения этих студентов в необходимости более заинтересованно относиться к приобретению знаний на младших курсах (с точки зрения требований будущей специальности);

в) осуществлять систематический контроль за распределением этими студентами своего свободного времени.

10. Введение слабого студента в коллектив группы, налаживание контакта с товарищами по учебе. По целому ряду причин некоторые слабые студенты оказываются изолированными от сокурсников, что уводит их в сторону от группы (а значит, и от учебы). Друзья у них оказываются вне группы, поэтому повлиять на них через группу довольно сложно. В целях налаживания связей таких студентов с коллегами по учебе куратору необходимо подобрать для них такие поручения, в которых могли бы проявиться их специальные способности (малоочевидные для членов группы). Это повысит авторитет слабых студентов и укрепит их связь с товарищами по группе.

11. Информирование студентов о целесообразности их объединения в микрогруппы для самостоятельной работы над учебным материалом (объединение должно осуществляться на базе взаимного тяготения студентов друг к другу). Такое мышление в микрогруппах активизирует мышление, пробуждает интерес студентов к изучаемому предмету и улучшает его усвоение.

12. Работа по накоплению в вузе профиограмм тех специальностей, по которым готовит вуз. В ходе индивидуальной беседы студенты отмечают, что при выборе вуза или специальности они остро ощущают недостаток соответствующей информации, что влечет за собой ошибочный выбор вуза, отсутствие интереса к специальности и, как результат, – последующий отсев. Перевоспитание таких неверно выбравших специальность студентов часто не приносит успеха – направленность человека изменить далеко не просто. В связи с этим возникает задача улучшения информирования абитуриентов о будущей профессии. Составление профиограмм целесообразно поручать сотрудникам профилирующих кафедр, наиболее осведомленным об особенностях и специфике той или иной специальности.

13. Оказание помощи в профессиональном самоопределении студентов, осуществление психологической коррекции личности студента при компромиссном выборе профессии.

14. Информирование студентов о рациональных приемах организации учебной деятельности.

15. Осуществление организующей функции по сплочению коллектива курируемой студенческой группы, изучение структуры межличностных отношений и психологического климата в студенческой группе.

16. Обеспечить тесное взаимодействие с теми преподавателями, которые ведут лекционные и практические занятия в курируемой группе, с целью снизить такие недостатки учебного процесса, как излишне быстрый темп изложения учебного материала на некоторых лекциях, недостаточная его конкретность, малое число примеров и т. д. В связи с этим преподавателям могут быть даны советы - снизить темп изложения нового материала, осуществлять поиск более эффективных форм чтения лекций, конкретизировать материал, увеличить число примеров и т. д.

Практическая работа по изучению студентов и управлению ими должна осуществляться совместно с преподавателем, который ведет практические занятия по предмету, дающему на 1 курсе наибольший отсев.

### **А как же сами? Как повысить собственную стрессоустойчивость?**

1. Регулярный отдых, баланс: работа – досуг. «Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни.

2. Регулярные физические упражнения (как минимум 3 раза в неделю по 30 минут). Необходимо выбирать активные виды деятельности, которые вам импонируют (прогулки, бег, танцы, велосипед, работа в саду, на дачном участке и т.п.).

3. Адекватный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Чтобы просыпаться отдохнувшим, необходимо спать в среднем 7-8 часов. Если продолжительность сна недостаточна, необходимо ложиться на 30-60 минут раньше и проконтролировать результат через несколько дней. Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувствуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.

4. Поддержание «здорового рабочего окружения», когда осуществляется планирование очередности, срочности выполнения дел, управление своим временем и др. Короткие перерывы в работе (например, по 5 минут каждый час) более эффективны, чем редкие и длительные. Небольшие физические упражнения полезны для пользователя компьютером. Несколько глубоких вдохов с медленным выдохом могут противодействовать стрессовой реакции. Желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад, кола), так как кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции.

5. Делегирование ответственности - разделение ответственности за результат деятельности со студентами, коллегами. Люди, которые придерживаются позиции: чтобы что-то было сделано хорошо, надо это делать самому, напрямую «идут к выгоранию».

6. Наличие хобби (спорт, культура, природа), т. е. интересы вне работы, позволяющие снять напряжение. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть.

7. Активная профессиональная позиция, принятие ответственности за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, за изменение своего поведения, действия по изменению стрессогенной ситуации.