“Психологическая подготовка к экзаменам

с учетом типа темперамента”.

Единый государственный экзамен – серьезное испытание для  старшеклассников, их родителей, и педагогов.

Анализируя ситуацию в целом по школе можно констатировать: некоторые обучающиеся 11-х классов показали максимальный результат, на который были способны (выше собственных ожиданий, годовых оценок и ожиданий учителя либо на их пределе), другие обучающиеся сдали экзамен явно ниже своих способностей, не смотря на то, что, вроде бы, добросовестно готовились.  С чем это связано? Может быть виной всему темперамент? И школьников с разным темпераментом нужно по-разному готовить к ЕГЭ?

Стоит отметить, что темпераменты нельзя разделить на плохие и хорошие. Представим ситуацию: экзамен это стрессовая ситуация, которой подвергается обучающийся. Как показывает опыт, а также характеристика каждого типа темперамента, можно предугадать реакцию учащегося. Например, холерик, будучи самоуверенным до ознакомления с темой вопроса, может растеряться, столкнувшись с незнакомой постановкой вопроса, что повлечет за собой потерю веры в себя и, как следствие, неудовлетворительную оценку. Сангвиник же найдет в себе силы справиться с волнением и дать точный ответ, пусть даже не научно сформулированный. Меланхолик сразу же растеряется и окончательно потеряет веру в себя. Флегматик – найдет в себе силы дать ответ, оставаясь невозмутим и спокойным независимо от ситуации, которая может складываться и не в его пользу. И так, что можно рекомендовать каждому обучающемуся учитывая его тип темперамента, чтобы успешно сдать экзамены?

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С УЧЕТОМ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА.**

**Сангвиник**

+ Нужно мало времени на восстановление работоспособности

- быстро отвлекается на посторонние раздражители

*Сангвинику необходимо:*

*- создать удобную обстановку*

*- убрать лишние раздражители (музыка, ТВ).*

*- четко определить, сколько вопросов за день надо выучить (+день на повторение)*

*- не отступать от плана работы*

**Холерик**

+ Быстрый темп работы

- Не может работать длительно

*Холерику необходимо:*

*- создать удобную обстановку*

*- убрать лишние раздражители (музыка, ТВ)*

*- четко определить, сколько вопросов за день надо выучить (+ день на повторение)*

*- предусмотреть активные перерывы на отдых*

*- выделить больше времени на подготовку*

**Меланхолик**

+ Ответственность

- Не может работать длительно

*Меланхолику необходимо:*

*- четко определить время начала подготовки и не переносить его*

*- не оставлять много учебного материала на последние дни подготовки*

*- подбадривать себя, репетировать ответы перед зеркалом, чтобы меньше волноваться.*

**Флегматик**

+ Может работать длительно

- Нужна абсолютно спокойная обстановка

*Флегматику необходимо:*

-создать спокойную обстановку

- работать с большим запасом времени

- решить или убрать в долгий ящик все проблемы, не связанные с подготовкой к экзаменам

**МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА**.

Ганс Айзенк (Eysenck H. J.) - всемирно известный ученый, психолог и психотерапевт. В 1916 году он родился в Берлине. Позже он покинул Германию из-за несогласия с гитлеровским режимом.

Главные направления научных исследований Ганс Айзенк проводил в сфере теории личности, исследования интеллекта, социальных аттитюдов, бихевиористской генетики и поведенческой психотерапии. Он относился к изучению и исследованию психологии как естественной науки и критиковал гуманистический и психодинамический подходы за их субъективный характер.

Довольно известным его трудом стал психологический тест на экстраверсию, нейротизм и психотизм, созданный Гансом Айзенком совместно с супрогой Сибиллой в 1968.

Тест Айзенка поможет вам определить устойчивость вашей нервной системы, понять, какое из свойств является вашей основной чертой – интроверсия или экстраверсия; а также выявит ваш уровень конфликтности, возможную склонность к нарушению норм поведения и асоциальности, а если смотреть глобально – склонность к некоторым психическим заболеваниям, которые непосредственно связаны с этими качествами. Также, опросник PEN способен выявить ваш основной тип темперамента.

Тест Айзенка EPQ (или PEN) состоит из 101 вопроса о вашем характере, здоровье и образе жизни, на которые необходимо будет ответить «да» или «нет». Не нужно тратить много времени на размышление, отвечайте так, как вам нравится, но не забудьте быть честными.

Для того чтобы максимально точно определить свой темперамент, стоит проходить тест в состоянии спокойствия, когда вас ничто не тревожит, не беспокоит и в вашем распоряжении есть достаточное количество времени.

ссылку на определение своего типа темперамента можете найти в " Буклете".

Буклет раздается обучающимся, после проведения «психологического часа» с целью резюмирования полученной информации на психологическом занятии.

Буклет (Приложение1.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Каждый человек рождается с определенным набором биологических особенностей его личности,проявляющихся в темпераменте.Значительные различия в поведении людей, обусловленные свойствами их темпераментов есть даже у кровных братьев и сестер,у близнецов, живущих бо о бок.Темперамнты различаются у сиамских близнецов,у всех детей получивших одинаковое воспитание,имеющих одинаковое мировозрение, близкие идеалы,убеждения и моральные устои.  Гиппократ утверждал, что индивиды разделяются в зависимости от соотношения 4-х главных жидкостей, находящихся в теле человека​  -лимфы​  -крови​  -желтой желочи(холерик)​  -черной желочи(меланхолик)​  Исходя из этого, Гиппократ выделяет четыре основных типа темперамента:​  сангвиник  уравновешенный тип темперамента, для которого характерны сдержанность, медлительность психических реакций и постоянство. Такие люди надежны, ответственны, преданы. Это выносливые и старательные трудоголики.  холерик  экспрессивный тип темперамента с сильной, но неустойчивой нервной системой, для которого свойственны стремление доминировать, энергичность, слабый самоконтроль. У такого человека часто меняется настроение, он непредсказуем. Типичный холерик стремится успевать везде. Он берется за десять дел сразу, потому что без движения и суеты ему становится скучно.  меланхолик  инертный (пассивный) тип темперамента, которому свойственны высокая чувствительность, эмоциональность, тревожность, хорошие творческие способности, но слабая нервная система. Такие люди — интроверты, они отказываются от шумных вечеринок, больших компаний в пользу тихих вечеров, посвященных чтению, рисованию, другим спокойным хобби. Часто бывают задумчивыми, замкнутыми.  флегматик  инертный (пассивный) тип темперамента, которому свойственны высокая чувствительность, эмоциональность, тревожность, хорошие творческие способности, но слабая нервная система. Такие люди — интроверты, они отказываются от шумных вечеринок, больших компаний в пользу тихих вечеров, посвященных чтению, рисованию, другим спокойным хобби. Часто бывают задумчивыми, замкнутыми. | Как подготовиться к экзаменам с учетом типа темперамента. (рекомендации).  Сангвиник  + Нужно мало времени на восстановление работоспособности  - быстро отвлекается на посторонние раздражители  Сангвинику необходимо:  - создать удобную обстановку  - убрать лишние раздражители (музыка, ТВ).  - четко определить, сколько вопросов за день надо выучить (+день на повторение)  - не отступать от плана работы  Холерик  + Быстрый темп работы  - Не может работать длительно  Холерику необходимо:  - создать удобную обстановку  - убрать лишние раздражители (музыка, ТВ)  - четко определить, сколько вопросов за день надо выучить (+ день на повторение)  - предусмотреть активные перерывы на отдых  - выделить больше времени на подготовку  Меланхолик  + Ответственность  - Не может работать длительно  Меланхолику необходимо:  - четко определить время начала подготовки и не переносить его  - не оставлять много учебного материала на последние дни подготовки  - подбадривать себя, репетировать ответы перед зеркалом, чтобы меньше волноваться  Флегматик  + Может работать длительно  - Нужна абсолютно спокойная обстановка  Флегматику необходимо:  -создать спокойную обстановку  - работать с большим запасом времени  - решить или убрать в долгий ящик все проблемы, не связанные с подготовкой к | Диагностика типа темперамента  Ганс Айзенк (Eysenck H. J.) - всемирно известный ученый, психолог и психотерапевт. В 1916 году он родился в Берлине.  Тест Айзенка поможет вам определить устойчивость вашей нервной системы, понять, какое из свойств является вашей основной чертой – интроверсия или экстраверсия; а также выявит ваш уровень конфликтности, возможную склонность к нарушению норм поведения и асоциальности, а если смотреть глобально – склонность к некоторым психическим заболеваниям, которые непосредственно связаны с этими качествами. Также, опросник PEN способен выявить ваш основной тип темперамента.  On-line самодиагностика "Определение темперамента" <https://testometrika.com/blog/find-out-your-temperament-with-the-help-of-test-eysenck/>  Скачать бланк и текст опросника : [opr\_temperament.zip](http://metodkabi.net.ru/files/opr_temperament.zip)  *В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни - меланхоликом, относительно влечений, глубоко затрагивающих наши интересы, - холериком, и, наконец, в исполнении решений - флегматиком.*  *В.Вундт* |