

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

Если Вы заметили у студента какие-либо признаки отклоняющегося, нетипичного для него или чрезмерно акцентуированного поведения, то стратегия ваших действий особенно должна соответствовать рекомендациям по поддержке студентов с разными особенностями.



Если имела место неадекватная эмоциональная/поведенческая реакция на саму ситуацию и/или результат экзамена – просто необходимо отделить ситуацию оценивания знаний от оценки личности студента и провести с о студентом спокойную, по возможности доверительную беседу (оказать эмоциональную поддержку и удостовериться, в том, что студент владеет информацией о процедуре дальнейших действий).



Преподавателю просто необходимо информировать куратора о проявлении поведенческих особенностей студента во время экзамена, тем самым проявить участие в его дальнейшем психолого-педагогическом сопровождении, предотвращении нежелательных последствий эмоционально значимой для студента ситуации.



После беседы куратора со студентом необходимо сообщить родителям о 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



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

## 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 лечь 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: 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.

**Педагог-психолог:**  
**Ахрем Анастасия Алексеевна**  
(тел. +375 29 7536490)  
Ул.Войкова 21, 2-й корпус, 110 к.

БАРАНОВИЧСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



# Памятка преподавателю

## по созданию безопасной среды

# На экзамене



Как распознать, что студент находится в «группе риска» потенциально нежелательного поведения, способного стать непредсказуемым? Надеемся, знание этих признаков поможет Вам проявить наблюдательность и обезопасить себя и студентов, не омрачив экзамен неприятными последствиями.

<u>Если вы замечаете, что студент:</u>	<u>... он, скорее всего:</u>	<u>Стратегия поддержки преподавателем:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Склонен воспринимать любую ситуацию, связанную с проверкой знаний, как опасную.</li> <li>⇒ Часто перепроверяет, исправляет, что не всегда ведет к существенному улучшению качества работы, при устном ответе возвращается к сказанному и вносит поправки-уточнения.</li> <li>⇒ При устном ответе пристально наблюдает за Вашими реакциями, задаёт много уточняющих вопросов, часто переспрашивает, проверяя, правильно ли он Вас понял.</li> <li>⇒ При выполнении задания всегда просит посмотреть, правильно ли он его сделал;</li> <li>⇒ Манипулирует предметами: часто грызёт ручку, теребит волосы, пальцы, одежду и т.д.</li> </ul>	<p><b>тревожен и чрезмерно эмоционально восприимчив</b></p>	<p>Наиболее трудной стороной во время сдачи экзамена для тревожных студентов является отсутствие эмоционального контакта с преподавателем. Используйте возможности создать эмоциональный комфорт на предэкзаменационном этапе, самом экзамене, поощрение, поддержка (нагнетание обстановки, напоминание 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>⇒ Настроен грубо, озлобленно, как против одноклассников, так и против экзаменатора.</li> <li>⇒ Демонстрирует страх перед широкими социальными контактами, неумение находить выход из трудных ситуаций.</li> <li>⇒ Использует агрессию для поднятия собственного престижа, демонстрации своей самостоятельности, взрослости.</li> <li>⇒ Часто находится в некоторой оппозиции, выражающейся в подчеркнутой независимости от преподавателя, принимающего экзамен.</li> </ul>	<p><b>агрессивен</b></p>	<p>Не позволяйте себе демонстрировать оскорбления. В диалоге не используйте сленг - это не даст студентам права демонстрировать в поведении все, на что они способны. В случае необходимости, останавливайте студента спокойно, невозмутимо. Избегайте открытой вопросно-ответной борьбы, так как это может усугубит отношения и спровоцировать нежелательное для обеих сторон поведение</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Быстр, чрезмерно активен, имеет высокий темп деятельности, импульсивен и несдержан.</li> <li>⇒ Быстро выполняя задание, делает это небрежно, не проверяя себя и не видя ошибок.</li> <li>⇒ Испытывает затруднения в ходе работы, требующей тщательности, собранности и аккуратности.</li> <li>⇒ Невысоко оценивает значимость учебных достижений, имеет слабую учебную мотивацию, не расстраивается из-за плохих оценок</li> </ul>	<p><b>гиперактивен</b></p>	<p>Демонстрируйте принцип: «Сделал – проверь». Не пытайтесь изменить темп деятельности, речи студента – это бесполезное занятие; Создайте ощущение важности ситуации экзамена, разъяснив, какое огромное значение имеют его результаты. Во время экзамена - мягко и ненавязчиво напоминайте о необходимости самоконтроля.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Демонстрирует низкую подвижность психических функций, с трудом переключается с одного задания на другое.</li> <li>⇒ Долго настраивается и вникает в суть выполнения задания, а если его торопить - темп деятельности снижается еще больше.</li> <li>⇒ Основателен и медлителен, практически никогда не укладываются в отведенное время.</li> </ul>	<p><b>имеет меланхолический темперамент («застревающий»)</b></p>	<p>Предупреждать студента о лимите времени и необходимости пользоваться часами для того, чтобы определять время, необходимое для каждого экзаменационного задания; По мере возможности мягко и ненавязчиво помогать переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым. Не торопить, от этого темп деятельности только снижается.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Отличается сверхвысокой ответственностью, организованностью, исполнительностью.</li> <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, ему нужно не просто успевать, а быть лучшими..</li> </ul>	<p><b>«перфекционист» и «отличник»</b></p>	<p>Помочь скорректировать ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным».</p>