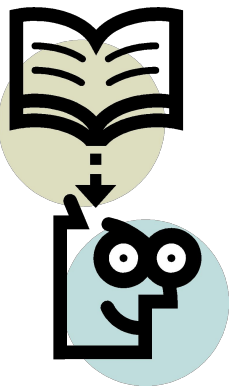


Психологическая подготовка к ЕГЭ

**Каждый, кто сдаёт экзамены,
независимо от их результата,
постигает самую важную в жизни
науку – умение не сдаваться, а
провалившись – вдохнуть полной
грудью и идти дальше.**



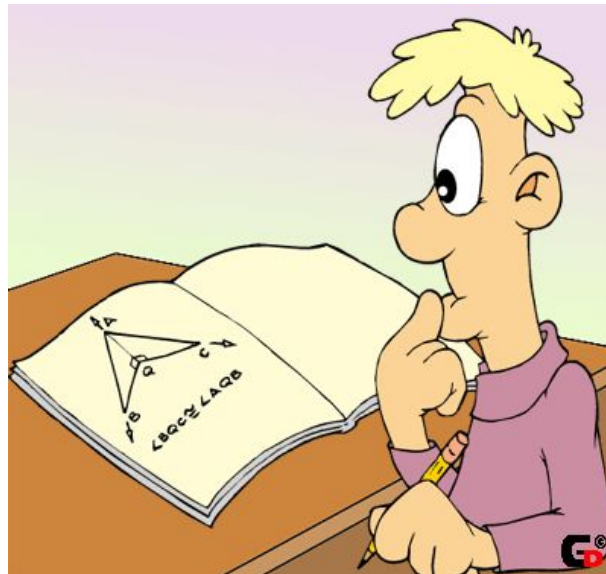
Экзамен – это испытание.

Любой экзамен является источником стресса.

- Задача: выработать конструктивное отношение к экзамену, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

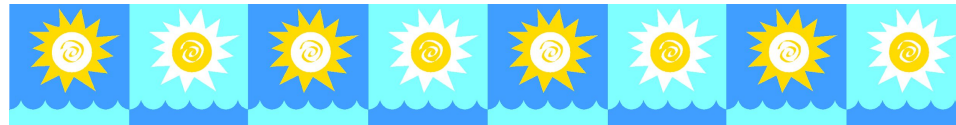
Что создает волнение перед экзаменом?

- 1. СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
- 2. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ.
- 3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.



Как победить ТРЕВОЖНОСТЬ?

- **1. Приспособление к окружающей среде.**
- Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.
- Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.
- Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися.
- Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.



-
- Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.
 - **Необходимо настраивать детей на успех, на удачу!**



Как победить тревожность?

- **2. ПЕРЕМЕИНОВАНИЕ.**
- Наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.
- **ВАЖНА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО, МЫСЛИ об экзамене ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО ПОЗИТИВНЫЕ.**
- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным:
не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».



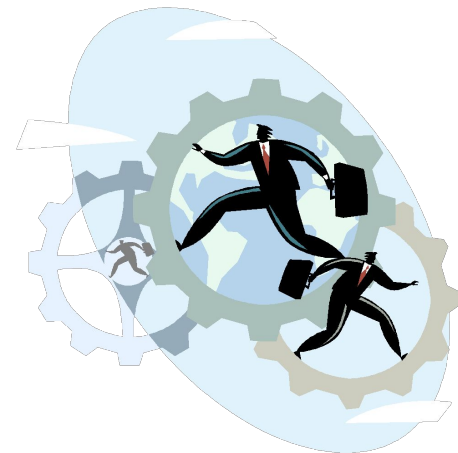
Как победить тревожность?

- **3. ОБСУЖДЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЭКЗАМЕНЕ**
- Обсудить вопросы:
 1. Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил её?
 2. Как вести себя, если не знаешь ответ? и др.



Как победить тревожность?

- **4. ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ, ПОЛЕЗНО ДЕТАЛЬНО НАРИСОВАТЬ СИТУАЦИЮ ЭКЗАМЕНА В ВООБРАЖЕНИИ, А ЗАТЕМ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ВООБРАЖАЕМОЙ КАРТИНЫ ПОСТАРАТЬСЯ РАССЛАБИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД.**






ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ



-
- **Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.**
 - В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.
 - Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электро-химических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.



Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.

- 1) Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг».
- 2) Нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.

Энергетическое зевание.

- Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание»**.
- Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно.
- Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

Дыхательная гимнастика.

- **Успокаивающее дыхание** - выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- **При мобилизующем дыхании** - после вдоха задерживается дыхание.
- В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Упражнение 3

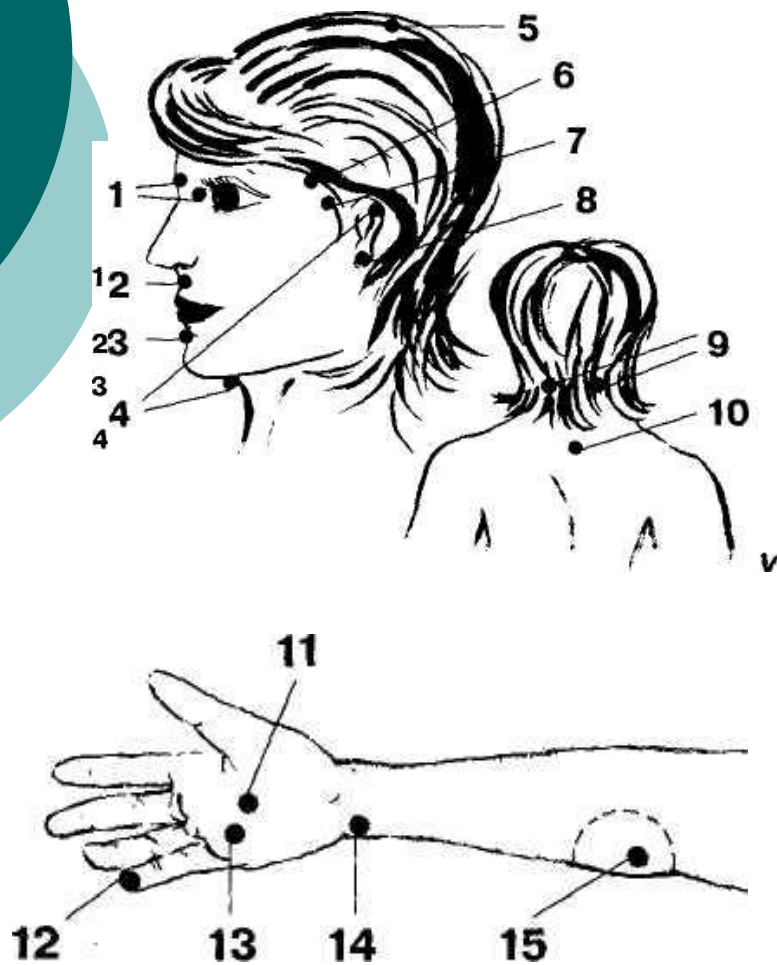
Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

- Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

Упражнение 3 (продолжение)

- Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
- Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Тибетский точечный массаж



1 - головокружение, боли сосудистого происхождения, мочевого пузыря;

2 - «*середина человека*» (точка находится в верхней трети борозды) отек лица, нервные тики глаз;

3- активизирует мозг, внутренние органы;

4 - «*антистрессовая точка*» - испуг, высокий эмоциональный накал, неожиданные негативные известия;

5 - «*собрание всех болезней*» (высшая точка в теменной ямке) – бессонница, неврозы, головная боль, мигрень, дистония и др.;

6 - «*нить бамбука*» - головная боль сосудистого происхождения, плохое зрение;

7 - «*ясный свет*» - зрение, заложенность носа;

8 - меланхолия;

9 - «*пруд ветров*» - головные боли, укачивание в транспорте, неврозы, стрессы;

10 - «*большой позвонок*» - стрессы, неврозы с истерией, сосудистая

дистония, слабость, подверженность апатии, судороги;

11- «*дворец труда*» - уменьшение утомляемости, стимулирование деятельности сердца;

12. «*маленькая точка*» (угол ногтевого ложа) - артериальное давление, недостаточный пульс, волнение, тревога;

13 - «*маленький район*» - смущение, боязнь покраснеть, сильное нервное напряжение;

14- «*божественные ворота*» - сердцебиение, крайняя раздражительность, бессонница, повышенная чувствительность, обидчивость, склонность к слезам, отрицательным эмоциям. Необходимо массировать стержнем;

15- «*радость жизни*» - раздражительность, утомляемость, рассеянность, психологический дискомфорт, сердце. Точка отвечает за бодрость и оптимизм.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ?

- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься!
- Не бойся!
- Начни с лёгкого!
- Пропускай!



Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ?

- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга!
- Угадывай!
- Проверяй!
- Не огорчайся!



Что сказать родителям?

- **1. Не проявляйте тревожность!**
- *Тревожное состояние может передаваться на ваших детей и отрицательно сказаться на результатах тестирования.*
- **2. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.**



Что сказать родителям?

- Обеспечьте дома условия для подготовки к экзаменам.
- Предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Что сказать родителям?

- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте взять пиджак или кофту, так как в помещении может быть прохладно.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

Меню из продуктов, которые помогут сконцентрировать внимание

- **КРЕВЕТКИ** не дадут вниманию ослабнуть.
- **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** помогает при переутомлении или психической усталости.
- **ОРЕХИ** укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Меню из продуктов, которые помогут улучшить память

- **МОРКОВЬ** облегчает заучивание наизусть.
- **АНАНАС** способствует удержанию в памяти большого объёма текста.
- **АВАКАДО** является источником энергии для кратковременной памяти.

Меню из продуктов, которые помогут успешно грызть гранит науки

- **КАПУСТА** снимает нервозность
- **ЛИМОН** освежает мысли и облегчает восприятие информации.
- **ЧЕРНИКА** способствует кровообращению мозга.

ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ.

ПАПРИКА способствует выделению «гормона счастья» - эндорфина.

- **КЛУБНИКА** быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- **БАНАНЫ** содержат серотонин - вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы!»

Что сказать родителям?

- Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
- Не критикуйте ребёнка после экзамена.

-
- *Каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться, а провалившись, вдохнуть полной грудью и идти дальше.*