

Практикум:  
«Психологическая подготовка  
к  
экзамену»

Цель:  
ознакомление с условиями успешной сдачи экзамена,  
практическими советами для организации подготовки

Любой экзамен является источником  
стресса

## Экзамен – это испытание?

### Задачи:

Выработать конструктивное отношение к экзамену

Научиться воспринимать экзамен не как испытание, а **ВОЗМОЖНОСТЬ** проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными

# Причины волнения перед экзаменом?



1. **Страх – «А вдруг не сдам?!»**
2. **Недостаток подготовки**
3. **Волнение близких и окружающих**

# Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

## Переименование

Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.

Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.

# Как преодолеть

## ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

### Внутренний диалог

Для того, чтобы снизить тревожность по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно поговорить с самим собой (с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия



# Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ? Настой на УСПЕХ

Важным шагом к успеху на экзамене является абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута!



# Практическое упражнение

□ «Цель и ее достижение»

Цель: сдать экзамен по ...

Задачи: 1)


2)

3)

...

Трудности, которые могут возникнуть на каком-либо этапе подготовки...

Положительная мотивация ...



**ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗИРУЮЩИЕ  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ  
ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ  
ЭКЗАМЕНОВ**



# Рекомендации по подготовке к экзамену

- Ресурсные состояния: сосредоточенность, расслабленность и спокойствие.
- Распределение времени на подготовку.
- НЕТ! однообразной работе (отвлечения на любимые хобби, прогулки).
- Режим сна и отдыха (> время на сон)

# Способы организации процесса повторения

## □ 1 способ

Использование перерывов при заучивании

- 2 способ: организация рационального повторения
- Прочитать – повторить;
- Повторить через 10-15 минут;
- Повторить через 8-9 часов;
- Повторить через день

Старайтесь запомнить едиными, целыми по смыслу кусками. Сам кусок можно дробить на более мелкие, но то, что запомнится в один день, обязательно должно быть едино по смыслу, чем-то связано.

## Формула успешного повторения ОЧОГ

**О – ориентировка.** Прочитайте текст с целью понять его главные мысли.

**Ч – чтение.** Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями.

**О – обзор.** Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

**Г – главное.** Мысленно перескажите текст припоминая при этом главные мысли.  
Число повторений должно быть 2-3.

# Практические упражнения

Цель: достижение ресурсного состояния  
(максимальная сосредоточенность,  
внимательность, спокойствие)

- Упражнение «Волевое дыхание»
- Использование самомассажа

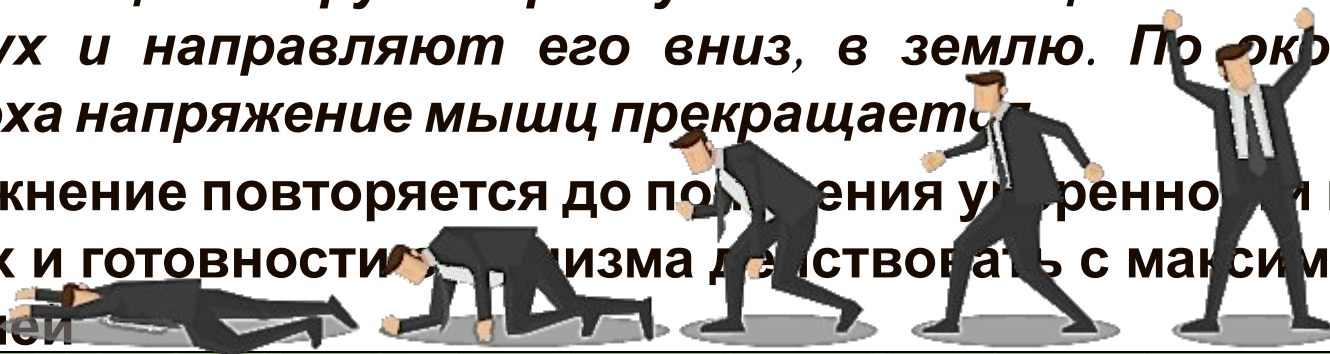


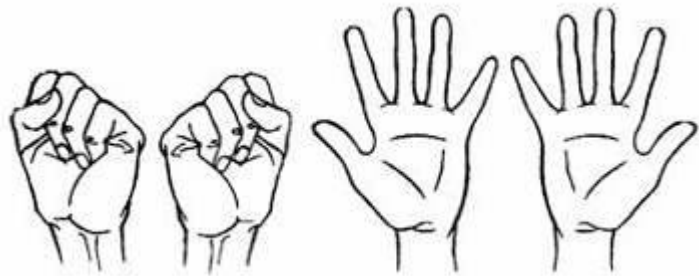
# Упражнение «Волевое дыхание»

*Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.*

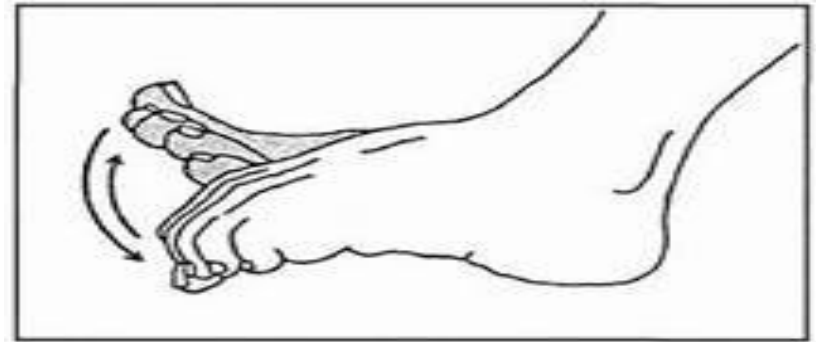
*После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.*

*Упражнение повторяется до появления усталости и в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей*





## Разминка



### Для рук

- Сжать кисти рук в кулак, разжать;
- Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться

### Для ног

- Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение;
- Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение



### **Для мышц лица**

- собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться;
- крепко зажмуриться, подержать, расслабиться



### **Для спины и плечевого пояса**

- Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить

## Упражнения для глаз

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.

**Повторить 3-4 раза.**

Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

**Повторить 4-5 раз.**

Регулярное проведение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение





- **Развивайте** уверенность в себе. У вас все получится, вы найдете выход.
- **Планируйте** свое будущее независимо от результатов экзаменов.
  - В последние дни перед экзаменом старайтесь чрезмерно не переутомляться.
- **Научитесь расслабляться.**
- **Обратите внимание** на приметы чрезмерного стресса: потеря аппетита, переедание, бессонницу, головную боль и т.д.
- **Снимайте напряжение** творческими занятиями, спортом.
- Впечатлительным, тревожным ребятам желательно потренироваться сдавать экзамен заранее, лучше с малознакомым человеком



## Приметы, часто дают положительный психологический настрой и дополнительную уверенность.

- В ночь перед экзаменом положить учебник (либо конспект) под подушку. Считается, что так материал запоминается ночью, пока спишь.
- Перед экзаменом завязывать шнурок на запястье "на счастье», "Узелок на память" .
- Класть в туфлю под пятку пятикопеечную монету. Возможно, пять копеек - пять баллов?..