



**ИСТИННЫЙ СТУДЕНТ**  
способен вспомнить на  
экзамене то, чего сроду не знал

motivator.ru



*Если не можешь  
изменить ситуацию,  
Измени отношение к  
ней*

# *Психологическая подготовка к ГИА*

*При правильном подходе экзамены могут служить  
средством самоутверждения и повышением  
личностной самооценки.*



# Экзамен – это испытание (?)

Любой экзамен является источником стресса.

Задачи:

Выработать конструктивное отношение к экзамену,

Научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как 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?

## 1. Приспособиться к окружающей среде.

Мощным источником стресса для учащихся, сдающих ГИА и ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.

Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся им целесообразно, по возможности, побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить его достоинства и недостатки.



# Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

## 2. 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. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование».



# Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

## 3. Внутренний диалог

Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход.

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

Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать.

Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?



# Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

4. **Систематическая десенситизация** приём, при котором в воображении постепенно развивается терпимость к раздражителям

Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться).

Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- Встать утром и выслушать мамины указания.
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- Поездка на место проведения экзамена.
- Рассаживание по местам.
- Получение тестовых бланков.
- Заполнение бланков — титульных листов.
- Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться.

Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке.

После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

# Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

## 5. Настроиться на успех, удачу!

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



# ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

**Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды.**

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.

Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

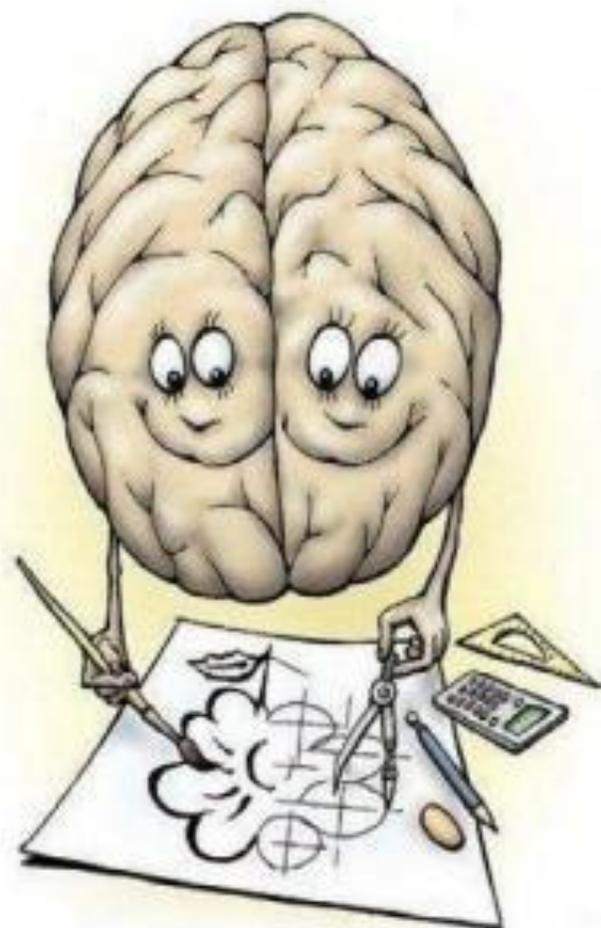


## Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария.

В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной.

Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.



**Это упражнение можно использовать при подготовке к экзаменам.**

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно.

Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку.

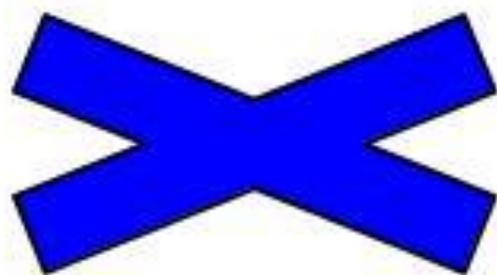
Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.



## **Вариант упражнения «перекрестный шаг» в ситуации экзамена**

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.



# ***Зевота – зарядка для мозга!***

Это мнение основано на растущем числе исследований, обнаруживающих тот факт, что зевота повышает эффективность работы ума. Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу.

Когда вы зеваеете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга.

Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.

Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.



# Поможет дыхательная гимнастика!

Успокаивающее дыхание –  
выдох в два раза длиннее вдоха.

Мобилизующее дыхание –  
вдох в два раза длиннее выдоха.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут.



# ***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 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***

Ещё в трактатах китайской народной медицины говорилось, что в ушной раковине происходит «скопление главных линий», при помощи которых наружное ухо связано с другими органами. Древние египтяне и греки считали, что ушная раковина связана с мозговыми образованиями и внутренними органами.

Первую в мире полную топографическую карту точек и зон на коже ушной раковины, которые являются проекцией определенных частей тела и внутренних органов, опубликовал лионский врач П. Ножье в 1956 году.

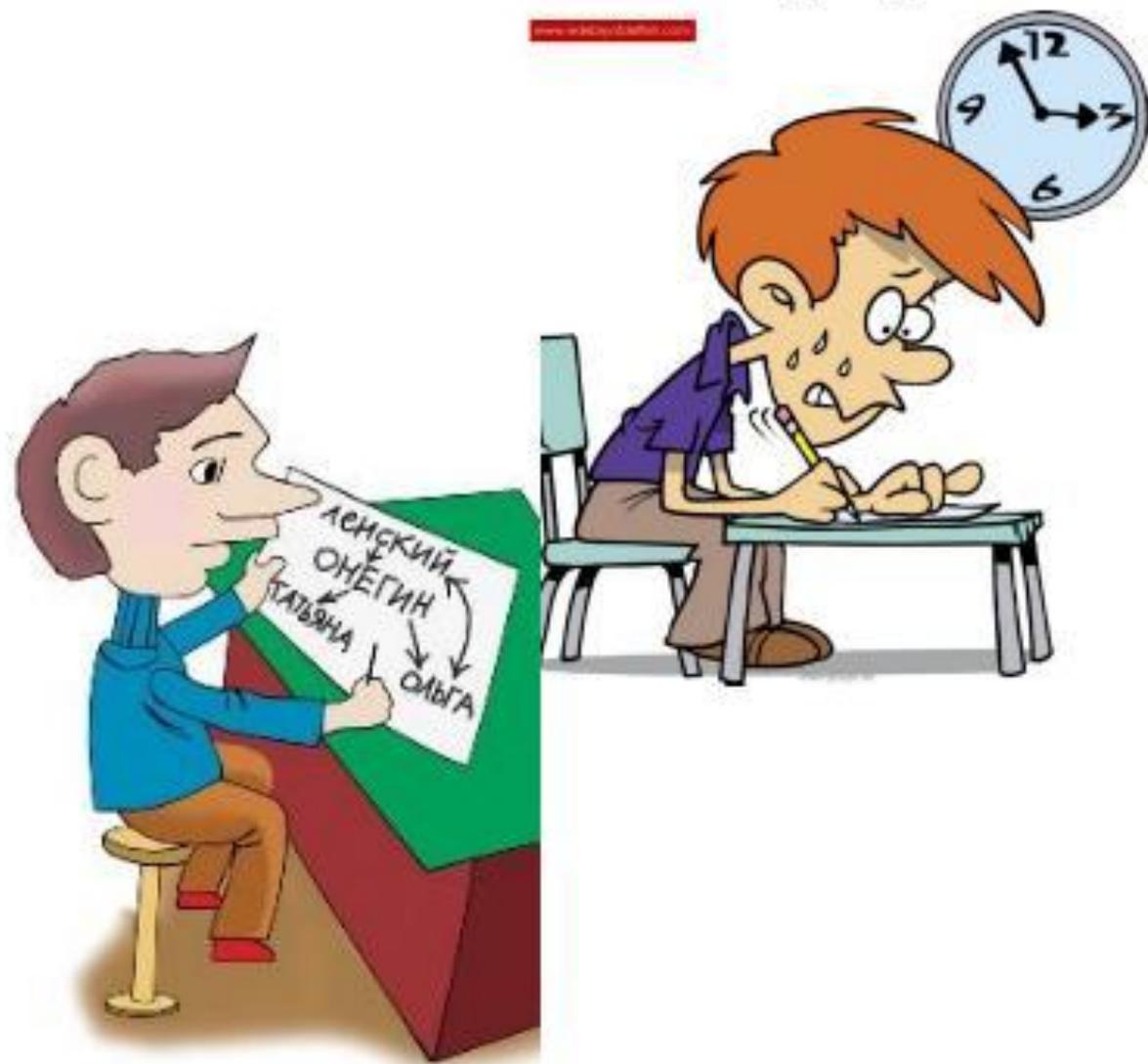
А в 1969 году он высказал гениальное предположение, полностью подтвердившееся в дальнейшем, согласно которому ухо напоминает по своему виду эмбрион, находящийся в утробе матери, причем тело человека проецируется на ушной раковине так же, как проецируется на коре головного мозга.



Помассируйте области мочек уха в течение 2-3 минут

# Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ГИА и ЕГЭ?

- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься!
- Не бойся!
- Начни с лёгкого!
- Пропускай!
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга!
- Угадывай!
- Проверяй!
- Не огорчайся!



# ***Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ***



**МОРКОВЬ** - особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге.



**АНАНАС** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.



**АВОКАДО** - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т. д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно 1/2 плода.

## ***Продукты, улучшающие ВНИМАНИЕ***



**КРЕВЕТКИ** - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г. в день. Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жарки).



**ЛУК РЕПЧАТЫЙ** помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум 1/2 луковицы ежедневно.



**ОРЕХИ** особенно хороши, если Вам предстоит умственный "марафон" (доклады, конференции, концерты).

Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

# ***Продукты, 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».



## ***ВАЖНО:***

Последние 12 часов перед экзаменом  
**должны уйти на подготовку организма,**  
а не знаний.





*Если не можешь  
изменить ситуацию,  
Измени отношение к  
ней*

# *Психологическая подготовка к ГИА*

*При правильном подходе экзамены могут служить  
средством самоутверждения и повышением  
личностной самооценки.*