



Психологическая

подготовка

к ГИА

2026г.

#### *Как управлять своими эмоциями*

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Способы снятия нервно- психического напряжения:

- Аутотренинг (аутогенная тренировка)
- Мышечная релаксация
- Дыхательная релаксация
- Медитация

#### Аутотренинг

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

#### Мышечная релаксация

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из 3х фаз: «напрячь – прочувствовать – расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

**Упражнение 1.** Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

#### **Упражнение 2. «Точечный массаж» -**

Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

**Упражнение 3.** 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.
  - Напрягите ноги и лодыжки.
  - Напрягите икры.
  - Напрягите колени.
  - Напрягите бедра.
  - Напрягите ягодичные мышцы.
  - Напрягите живот.
  - Напрягите спину и плечи.
  - Напрягите кисти рук.
  - Напрягите предплечья.
  - Напрягите шею.
  - Напрягите лицевые мышцы.
  - Когда все тело напряжено нужно подождать 10 секунд, затем резко и одновременно расслабить все мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

#### Дыхательная релаксация

Мобилизующее дыхание – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха.

Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации обстановки. Обычно эффект дают уже 4 такта дыхания. Количество таких тактов определяется индивидуально.

с учетом  
тренированности состояния в конкретной ситуации.

#### Упражнение 1. Техника «дыхание»

Сделать глубокий вдох и в  
умед считать до 10, затем сделать глубокий выдох.

#### Упражнение 2. Техника «управления гневом»

Делаем глубокий, плавный вдох  
на задержке дыхания: сжимаем сильно кулак (сначала  
левый) - делаем глубокий выдох. Затем правый  
кулак, затем оба кулака.

#### Медитация на предмет (примеры упражнений)

1. В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.
2. Запишите 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
3. Потренируйте свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
4. В течение двух минут запомнить текчества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.
5. Выберите любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

#### Питание и отдых:

Трёх-четырёхразовое, калорийное, богатое  
витаминами.

Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.

Хорошее настроение поддержат шоколад и «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество - серотонин.

Обязательно пейте больше воды перед и во время экзамена! Вода мобилизует интеллектуальные возможности,

Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17.00-18.00 часов.

Важным моментом подготовки является...

любым отвлекающим и успокаивающим делом (прогулка, просмотр комедии и т.д.)

Перед экзаменом важно, как следует **выспаться!** (накануне экзамена исключите из своего рациона кофе, газированные и энергетические напитки).

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).

#### Методы активного запоминания

##### Метод ключевых слов

Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова из запомнить их, после чего стоит только их вспомнить - как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая память ключевых слов.

##### Метод повторения И.А.Корсакова

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия, так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день — 2 повторения;

2-й день — 1 повторение;

3-й день — без

повторений; 4-й день — 1

повторение;

5-й день — без

повторений; 6-й день — без

повторений; 7-й день — 1

повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

*Желаем успеха!*

Буклет составила педагог-психолог Хатунская М.В.