

Подготовка и участие в ЕГЭ. Советы психолога.



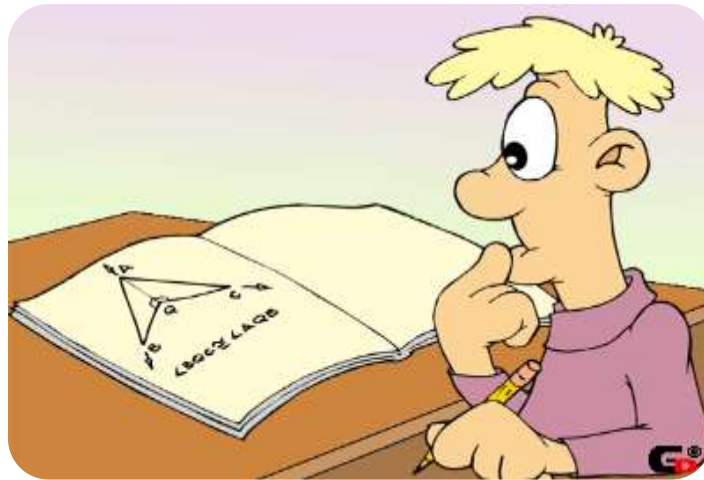
Экзамен - это испытание.

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.

2. Переименование.

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 и заранее продумать свои действия.

Обсудите с ребенком вопросы:

1. Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил её?
2. Как вести себя, если не знаешь ответ?
3. Как отреагирует семья на низкие результаты?

4. Чтобы снизить тревожность полезно детально нарисовать ситуацию экзамена в воображении, а затем после каждой воображаемой картины постараться расслабиться на несколько секунд.

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



Приемы мобилирующие интеллектуальные способности обучающихся на экзаменах



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 электрохимических 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 крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.



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. **Успокаивающее дыхание** - выдох почти в два раза длиннее вдоха.

При **мобилизирующем 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.
- 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.

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!**



Родителям важно:

1. Не проявлять тревожность!

Тревожное состояние может передаваться на их детей и отрицательно сказаться на результатах тестирования.

2. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

3. Обеспечить дома условия для подготовки к экзаменам.

4. Предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.

5. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.



Родителям важно:

6. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
7. Посоветуйте взять пиджак или кофту, так как в помещении может быть прохладно.
8. Обратите внимание на питание ребёнка. Рыба, творог, орехи, курага - стимулируют работу головного мозга.
9. Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
10. Не критикуйте ребёнка после экзамена.



Памятка

Некоторые закономерности запоминания

- Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
- Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
- Во сне человек не запоминает, но и не забывает.



Памятка

Условия поддержки работоспособности

- Чередование умственного и физического труда.
- Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
- Беречь глаза, делать перерыв каждые 20—30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
- Минимум телевизионных передач и Интернета!



Памятка

Приемы психологической защиты

- **Переключение.** Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
- **Сравнение.** Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
- **Накопление радости.** Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
- **Мобилизация юмора.** Смех — противодействие стрессу.
- **Интеллектуальная переработка.** «Нет худа без добра»
- **Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия)**
- **Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация)**



**Человек, который сдвигает
гору, начинает с того, что
переносит мелкие камешки**

Конфуций

