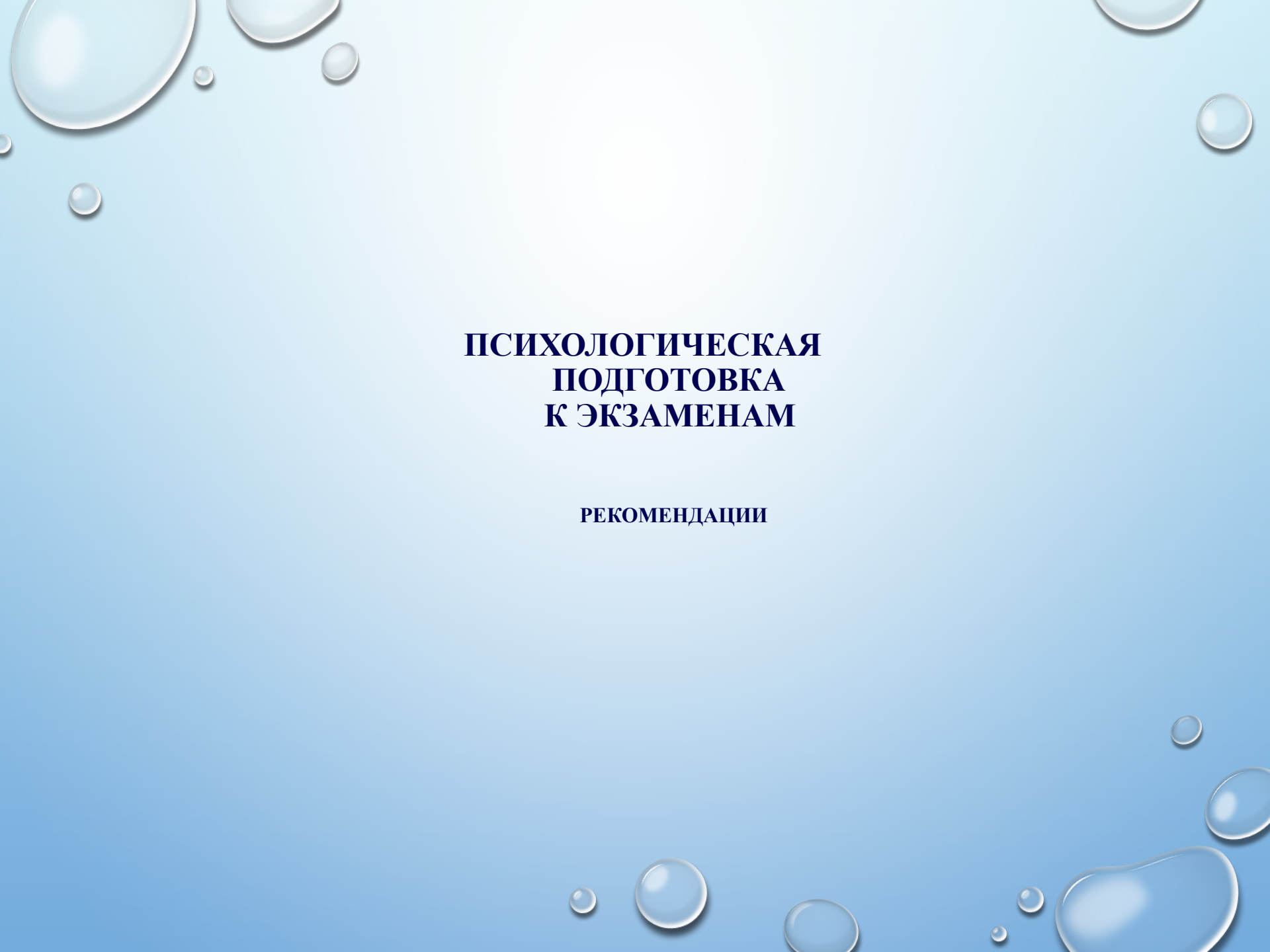
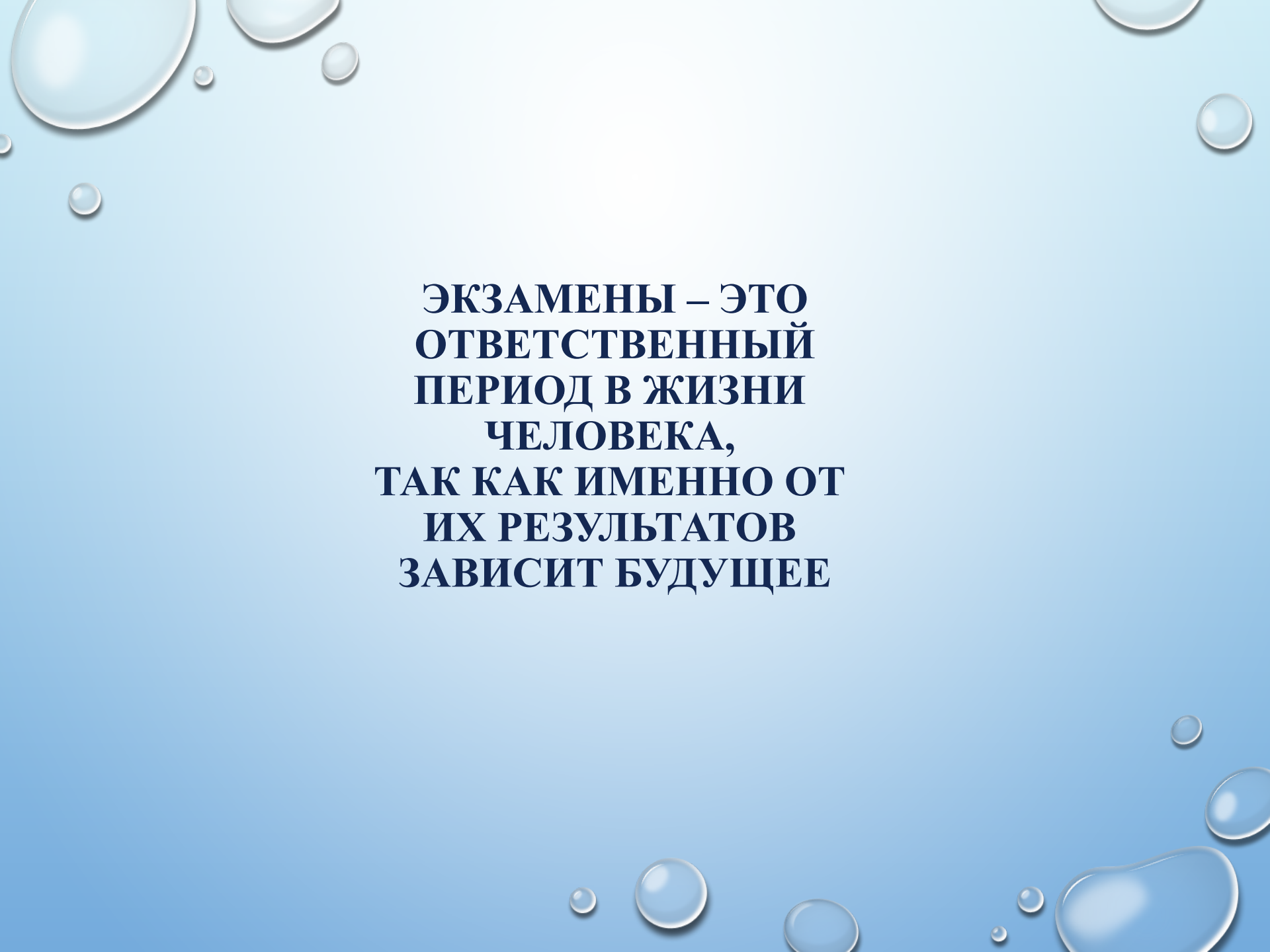


The background is a light blue gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic water droplets of various sizes, some overlapping. The droplets have highlights and shadows, giving them a 3D appearance.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

РЕКОМЕНДАЦИИ



**ЭКЗАМЕНЫ – ЭТО
ОТВЕТСТВЕННЫЙ
ПЕРИОД В ЖИЗНИ
ЧЕЛОВЕКА,
ТАК КАК ИМЕННО ОТ
ИХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ЗАВИСИТ БУДУЩЕЕ**

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СДАЧУ ЭКЗАМЕНОВ

- 1. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ**
- 2. МОТИВАЦИОННЫЙ**
- 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ**

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ФАКТОР

- **1. ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОСНОВНОГО ПРАВИЛА: «НЕ ТЕРЯЙ ВРЕМЕНИ ЗРЯ».** ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ НЕОБХОДИМО ПРОСМОТРЕТЬ ВСЬ МАТЕРИАЛ И ОТЛОЖИТЬ ТОТ, ЧТО ХОРОШО ЗНАКОМ, А НАЧИНАТЬ УЧИТЬ НЕЗНАКОМЫЙ, НОВЫЙ.
- **2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВРЕМЯ,** ОТВЕДЕННОЕ НА ПОДГОТОВКУ, **КАК МОЖНО ЭФФЕКТИВНЕЕ.** НОВЫЙ И СЛОЖНЫЙ МАТЕРИАЛ УЧИТЕ В ТО ВРЕМЯ СУТОК, КОГДА ХОРОШО ДУМАЕТСЯ, ТО ЕСТЬ ВЫСОКА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ. ОБЫЧНО ЭТО УТРЕННИЕ ЧАСЫ ПОСЛЕ ХОРОШЕГО ОТДЫХА.
- **3. ПОДГОТОВЬ МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ:** УБЕРИ СО СТОЛА ЛИШНИЕ ВЕЩИ, УДОБНО РАСПОЛОЖИ НУЖНЫЕ УЧЕБНИКИ, ПОСОБИЯ, ТЕТРАДИ, БУМАГУ, КАРАНДАШИ И ПР. МОЖНО ВВЕСТИ В ИНТЕРЬЕР КОМНАТЫ ЖЕЛТЫЙ И ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТА, ПОСКОЛЬКУ ОНИ ПОВЫШАЮТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ. ДЛЯ ЭТОГО БЫВАЕТ ДОСТАТОЧНО КАКОЙ-ЛИБО КАРТИНКИ В ЭТИХ ТОНАХ ИЛИ ЭСТАМПА.
- **4. НАЧИНАЙ ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ ЗАРАНЕЕ, ПОНЕМНОГУ, ПО ЧАСТЯМ,** СОХРАНЯЯ СПОКОЙСТВИЕ. СОСТАВЬ ПЛАН ЗАНЯТИЙ. СОСТАВЛЯЯ ПЛАН НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОДГОТОВКИ, НЕОБХОДИМО ЧЕТКО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ИМЕННО СЕГОДНЯ БУДЕТ ИЗУЧАТЬСЯ. НЕ ВООБЩЕ: «НЕМНОГО ПОЗАНИМАЮСЬ», А КАКИМИ ИМЕННО РАЗДЕЛАМИ И ТЕМАМИ ЗАЙМУСЬ. А ТАКЖЕ НЕОБХОДИМО ОПРЕДЕЛИТЬ ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ С УЧЕТОМ РИТМОВ ОРГАНИЗМА.
- **5. К ТРУДНО ЗАПОМИНАЕМОМУ МАТЕРИАЛУ НЕОБХОДИМО ВОЗВРАЩАТЬСЯ НЕСКОЛЬКО РАЗ,** ПРОСМАТРИВАТЬ ЕГО В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ ВЕЧЕРОМ, А ЗАТЕМ ЕЩЕ РАЗ — УТРОМ.
- **6. ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО СОСТАВЛЯТЬ ПЛАНЫ КОНКРЕТНЫХ ТЕМ И ДЕРЖАТЬ ИХ В УМЕ («ПЛАН В УМЕ»),** А НЕ ЗАЗУБРИВАТЬ ВСЮ ТЕМУ ПОЛНОСТЬЮ «ОТ» И «ДО». МОЖНО ТАКЖЕ ПРАКТИКОВАТЬ НАПИСАНИЕ ВОПРОСОВ В ВИДЕ КРАТКОГО, ТЕЗИСНОГО ИЗЛОЖЕНИЯ МАТЕРИАЛА.

МОТИВАЦИОННЫЙ ФАКТОР

- 1.- ЭКЗАМЕН НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ. Я – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭКЗАМЕН.
-
- 2.- ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ.
-
- 3.- ДЕЛАЙ, ЧТО ДОЛЖЕН, И БУДЬ, ЧТО БУДЕТ!
-
- 4.- ДУМАЙ О ЗАДАНИИ, А НЕ ОБ ОЦЕНКЕ.
-
- 5.- ПОДДЕРЖИВАЙ СЕБЯ, ОСОБЕННО В ТРУДНЫЙ МОМЕНТ.
-
- 6.-СТРЕСС – НОРМА ЖИЗНИ. ГЛАВНОЕ – НЕ ДОВОДИТЬ СЕБЯ ДО ТРЕТЬЕЙ ФАЗЫ.
-
- 7.- НАЙДИ СОБСТВЕННЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА В СООТВЕТСТВИИ СО СВОИМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ И ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ (ВЫБОР ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО ТИПА ЗАДАНИЯ, РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА).

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФАКТОР

• 1. ПОМЕНЯЙ УСТАНОВКИ!

- - НЕГАТИВНУЮ УСТАНОВКУ: «У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧИТСЯ» НА ПОЗИТИВНУЮ «Я НАДЕЮСЬ И ВЕРЮ, ЧТО У МЕНЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!»
- - НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ «Я БЕЗДАРЬ И НЕУДАЧНИК» НА ПОЗИТИВНОЕ «Я УВАЖАЮ И ЛЮБЛЮ СЕБЯ!»
- - СТРЕМЛЕНИЕ К ПЕРФЕКЦИОНИЗМУ «Я НЕ ИМЕЮ ПРАВА НА ОШИБКУ И ДОЛЖЕН СДАТЬ ТОЛЬКО НА «ОТЛИЧНО»» СМЕНИТЕ НА «КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ПРАВО НА ОШИБКУ. Я ИМЕЮ ПРАВО ИНОГДА БЫТЬ СРЕДНЕУСПЕШНЫМ».

• 2. СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

- - ЗАНЯТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ИЛИ СПОРТОМ;
- - ПРИНЯТЬ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ;
- - ПОСТИРАТЬ БЕЛЬЁ ВРУЧНУЮ;
- - ПОМЫТЬ ПОСУДУ;
- - СКОМКАТЬ ГАЗЕТУ И ВЫКИНУТЬ ЕЁ;
- - ПОРВАТЬ ГАЗЕТУ НА МЕЛКИЕ КУСОЧКИ, «ЕЩЁ МЕЛЬЧЕ», ЗАТЕМ ВЫБРОСИТЬ В ПОМОЙКУ;
- - «СЛЕПИТЬ» ИЗ ГАЗЕТЫ СВОЁ НАСТРОЕНИЕ;
- - ЗАКРАСИТЬ ГАЗЕТНЫЙ РАЗВОРОТ;
- - ГРОМКО СПЕТЬ ЛЮБИМУЮ ПЕСНЮ;
- - ПОКРИЧАТЬ ТО ГРОМКО, ТО ТИХО;
- - ПОТАНЦЕВАТЬ ПОД МУЗЫКУ, ПРИЧЁМ КАК «СПОКОЙНУЮ», ТАК И «БУЙНУЮ»;
- - ПОГУЛЯТЬ ПО БЕРЕГУ МОРЯ, ПОКРИЧАТЬ. ДОМА МОЖНО ПОКРИЧАТЬ В «КОРОБКУ КРИКА» (КОРОБКА ИЗ-ПОД ОБУВИ С ВЫРЕЗАННЫМ ОТВЕРСТИЕМ И НАБИТАЯ ВАТОЙ).

УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ»

- ПРИДУМАЙТЕ АССОЦИАЦИИ НА СЛОВА ОГЭ ИЛИ ЕГЭ (ЕСЛИ ЭТО МЕБЕЛЬ, ТО КАКАЯ? ЕСЛИ ОДЕЖДА, ТО КАКАЯ? ЕСЛИ ФРУКТ – ТО КАКОЙ? ЕСЛИ ЭТО СКАЗКА, КНИГА ИЛИ ФИЛЬМ – ТО КАКИЕ?)
- ПРИДУМАТЬ И ПО ОЧЕРЕДИ НАЗВАТЬ **СВОБОДНЫЕ** АССОЦИАЦИИ К СЛОВАМ ЕГЭ И ОГЭ.

ВЫВОДЫ ПО УПРАЖНЕНИЮ

У ЭКЗАМЕНОВ, КАК И У
ЛЮБОЙ ДРУГОЙ СИТУАЦИИ
ЕСТЬ ДВЕ СТОРОНЫ –
ПОЗИТИВНАЯ И НЕГАТИВНАЯ.

КАКАЯ ПРЕОБЛАДАЕТ У ВАС ?

- ЕСЛИ НЕГАТИВНАЯ, ТО
ВСПОМНИТЕ, ЧТО НА РЕЗУЛЬТАТЫ
ОГЭ ИЛИ ЕГЭ НЕ ВЛИЯЕТ
СУБЪЕКТИВНОЕ МНЕНИЕ
УЧИТЕЛЯ.
- ЭКЗАМЕНЫ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ
ПОКАЗАТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ.
- СДАЛ ЕГЭ ИЛИ ОГЭ В ШКОЛЕ – НЕ
ПРИДЁТСЯ ВСЁ ЛЕТО БЕГАТЬ ПО
ТЕХНИКУМАМ И ИНСТИТУТАМ И
СДАВАТЬ НОВЫЕ ЭКЗАМЕНЫ.

ДИАГНОСТИКА.

- СРЫВЫ НА ЭКЗАМЕНАХ ЯВЛЯЮТСЯ РАСПРОСТРАНЁННЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ ВОЛНЕНИЯ, ТРЕВОГИ ИЛИ ДАЖЕ СТРАХА. И ЗАВИСЯТ ОНИ В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ НЕ ОТ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ, А ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.
- ДАВАЙТЕ ПРОВЕРИМ, НАСКОЛЬКО КАЖДЫЙ ИЗ ВАС ПРЕДРАСПОЛОЖЕН К ЭКЗАМЕНАЦИОННОМУ СТРЕССУ.
- НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЙТЕ «ДА» ИЛИ «НЕТ» ЧЕСТНО, НЕ РАЗДУМЫВАЯ.

ВОПРОСЫ

- 1.Я СТАРАЮСЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЗАНИМАТЬСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНО, ЧТОБЫ ИМЕТЬ ХОРОШИЕ ЗНАНИЯ И ВЫСОКИЕ ОЦЕНКИ.
- 2. МЕНЯ БОЛЬШЕ БЕСПОКОИТ МЫСЛЬ, КАК БЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ ДВОЙКУ.
- 3.МЕНЯ ВСЕГДА БЕСПОКОИТ МЫСЛЬ, КАК БЫ ПОЛУЧИТЬ ПЯТЁРКУ.
- 4.БЫВАЕТ, ЧТО Я ОТКАЗЫВАЮСЬ ОТВЕЧАТЬ, ХОТЯ И ПОДГОТОВИЛ ЗАДАНИЕ.
- 5.Я ИНОГДА ЧУВСТВУЮ, ЧТО ВСЁ ЗАБЫЛ.
- 6.БЫВАЕТ, ЧТО ЛЁГКИЕ ПРЕДМЕТЫ Я НЕ МОГУ ОТВЕТИТЬ НА ПЯТЬ, ХОТЯ И СЧИТАЮСЬ ХОРОШИМ УЧЕНИКОМ.
- 7.КОГДА Я НАСТРАИВАЮСЬ ОТВЕЧАТЬ, МЕНЯ ЗЛИТ СМЕХ ЗА СПИНОЙ.
- 8. МНЕ ТРУДНО ОТВЕЧАТЬ ПЕРЕД КЛАССОМ ИЛИ БОЛЬШОЙ АУДИТОРИЕЙ.
- 9.ОБЪЯВЛЕНИЯ ОЦЕНОК Я ВСЕГДА ЖДУ С БОЛЬШИМ ВОЛНЕНИЕМ.
- 10.Я ПРЕДПОЧЁЛ БЫ ОТВЕЧАТЬ ЗНАКОМОМУ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ.
- 11.МЕНЯ ТРЕВОЖИТ УЖЕ МЫСЛЬ ОБ ЭКЗАМЕНЕ, КОНТРОЛЬНОЙ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТИ ОТВЕЧАТЬ У ДОСКИ.
- 12.ПЕРЕД ЗАНЯТИЯМИ ИЛИ ЭКЗАМЕНОМ У МЕНЯ, НЕПОНЯТНО ПОЧЕМУ, ИНОГДА ВОЗНИКАЕТ ВНУТРЕННЯЯ ДРОЖЬ.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

- -НЕОБХОДИМО ПОСЧИТАТЬ КОЛИЧЕСТВО ОТВЕТОВ «ДА».
- ОТ 0 ДО 3 – НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ, НЕОБХОДИМО БОЛЕЕ СЕРЬЁЗНО ПОДОЙТИ К ВОПРОСУ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА, УСИЛИТЬ ПОДГОТОВКУ.
- ОТ 4 ДО 6 – ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННОМУ СТРЕССУ СРЕДНЯЯ.
- ОТ 7 ДО 12 – ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННОМУ СТРЕССУ ВЫСОКАЯ, БЫЛО БЫ ПОЛЕЗНЫМ ПРОЙТИ КУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ.

КРАТКОВРЕМЕННЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ



- УПРАЖНЕНИЕ «ПРОТИВОСТРЕССОВОЕ ДЫХАНИЕ».
- УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕХОД ВО ВРЕМЕНИ».
- УПРАЖНЕНИЕ «КОМОК».
- УПРАЖНЕНИЕ «СКОЛЬКО ЗУБОВ».
- КОНТАКТ С ВОДОЙ.



ФОРМУЛА АБСОЛЮТНОГО
УСПЕХА =

МЕЧТА + ЦЕЛЬ + ПЛАН + ВЕРА
+ ДЕЙСТВИЕ



«ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ»

- В ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ ВСЁ ВЗАИМОСВЯЗАНО И МАТЕРИАЛЬНО, В ТОМ ЧИСЛЕ И ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ МЫСЛЬ. ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНА ПОДКРЕПЛЕНА СИЛЬНОЙ ЭМОЦИЕЙ. ЕСЛИ ЗАРАНЕЕ ЗАНЯТЬСЯ САМОПРОГРАММИРОВАНИЕМ, ТО ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФРАЗ-ФОРМУЛ НА ЭКЗАМЕНЕ МОЖНО ДОБИТЬСЯ УСПЕХА.
- ФРАЗЫ – ФОРМУЛЫ НЕОБХОДИМО ГОВОРИТЬ С ПОЗИТИВНЫМ НАСТРОЕМ.

ПРИМЕРЫ ФРАЗ-ФОРМУЛ ДЛЯ САМОПРОГРАММИРОВАНИЯ

- 1. Я МОГУ ПОЛУЧАТЬ РАДОСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВПЕРЕДИ МЕНЯ ЖДЁТ ЭКЗАМЕН.
- 2. ЭКЗАМЕН - ЛИШЬ ЧАСТЬ МОЕЙ ЖИЗНИ.
- 3. ЧТОБЫ НИ СЛУЧИЛОСЬ, Я СДЕЛАЮ ВСЁ ОТ МЕНЯ ЗАВИСЯЩЕЕ, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОГО.
- 4. Я ТВЁРДО УВЕРЕН, ЧТО У МЕНЯ ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО, И Я УСПЕШНО СДАМ ЭКЗАМЕНЫ.
- 5. Я МОГУ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!!!