

**ГОУ ВО МО Государственный гуманитарно-
технологический университет**


Факультет психологии

Кафедра психологии и дефектологии

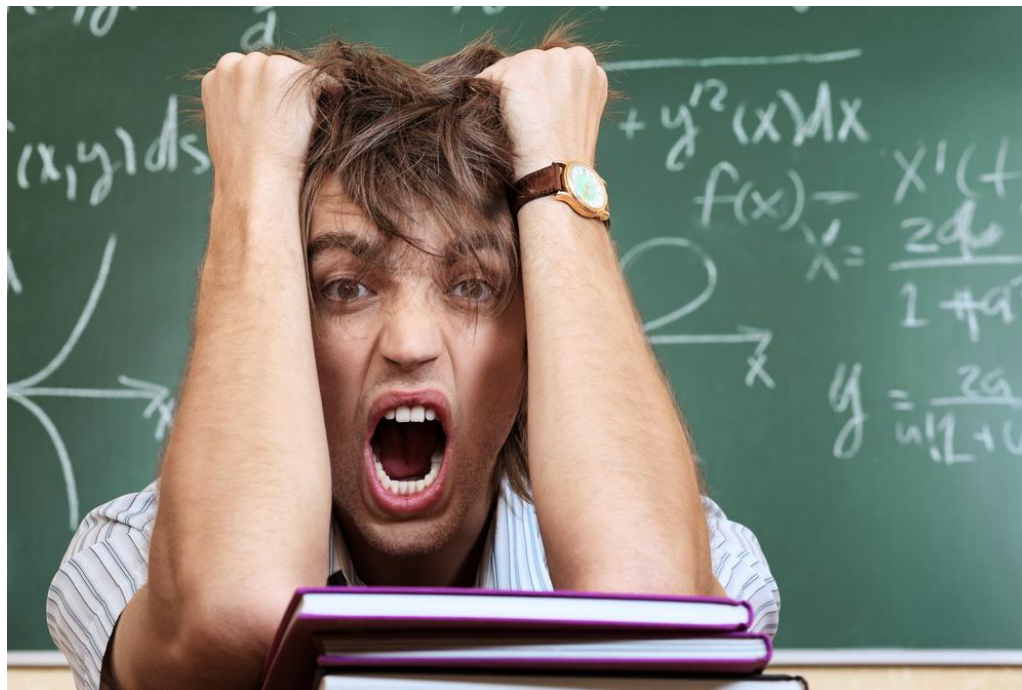
**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
К ЕГЭ**



ЕГЭ – ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

- Итог
 - Проверка знаний
 - Стресс
 - **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.
- 

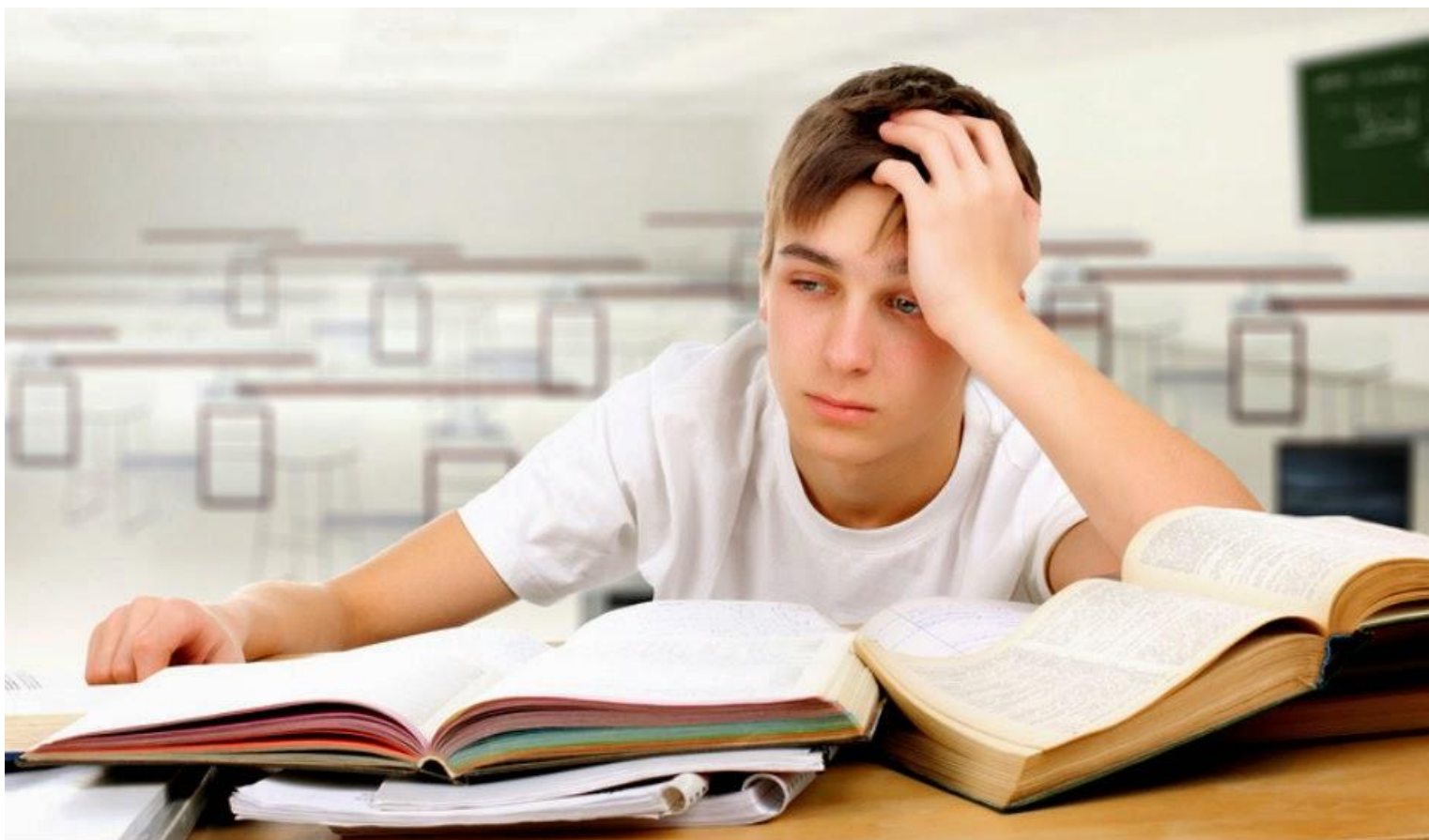
ПРИЧИНЫ ВОЛНЕНИЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ?



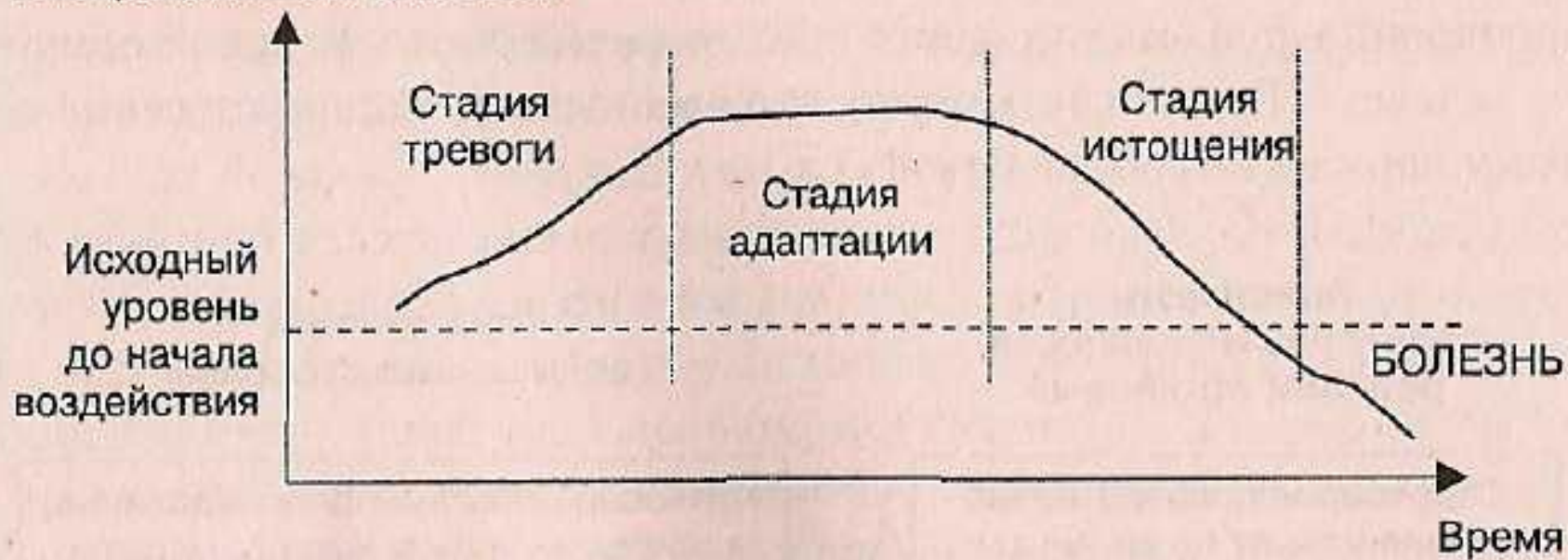
- ▣ 1. **Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».**
- ▣ 2. **Недостаток подготовки**
- ▣ 3. **Волнение близких и окружающих.**



- ▣ Стресс – это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (голод, холод, физические или психические травмы и т. п.).



Сопротивляемость
организма по отношению
к повреждающим факторам



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».



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?



НАСТРОИТЬСЯ НА УСПЕХ И УДАЧУ!

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



ПАМЯТЬ

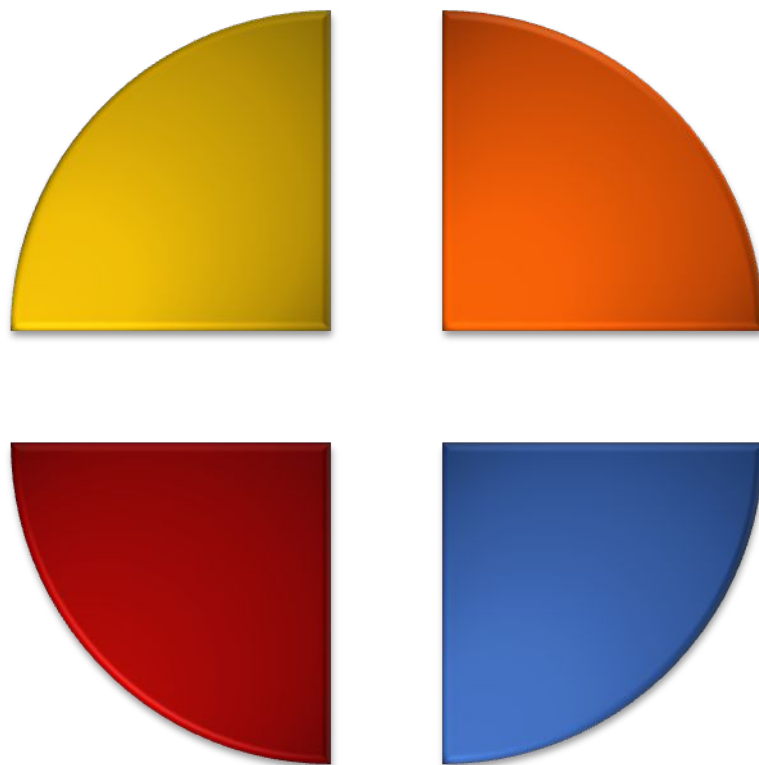
- Закон «Эффект края»
- Заучивая материал, повторяйте его по 20 минут. Эффективно повторение утром и перед сном. Чтобы перевести и закрепить информацию в долговременной памяти постепенно увеличивайте период между повторениями.
- Воспроизводите запоминаемый материал своими словами, близко к тексту. Если забыли – не спешите подглядывать! Память тренируется в процессе припоминания, а не чтения! Если не можете вспомнить нужную информацию в течение 2 минут – посмотрите в источник.



ЦЕЛЬ - ЭТО ОСОЗНАННЫЙ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СУБЪЕКТИВНЫЙ ОБРАЗ, МОДЕЛЬ БУДУЩЕГО ПРОДУКТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Иными словами, цель - это то, чего мы стремимся достичь.

ЦЕЛЬ



■ Активна

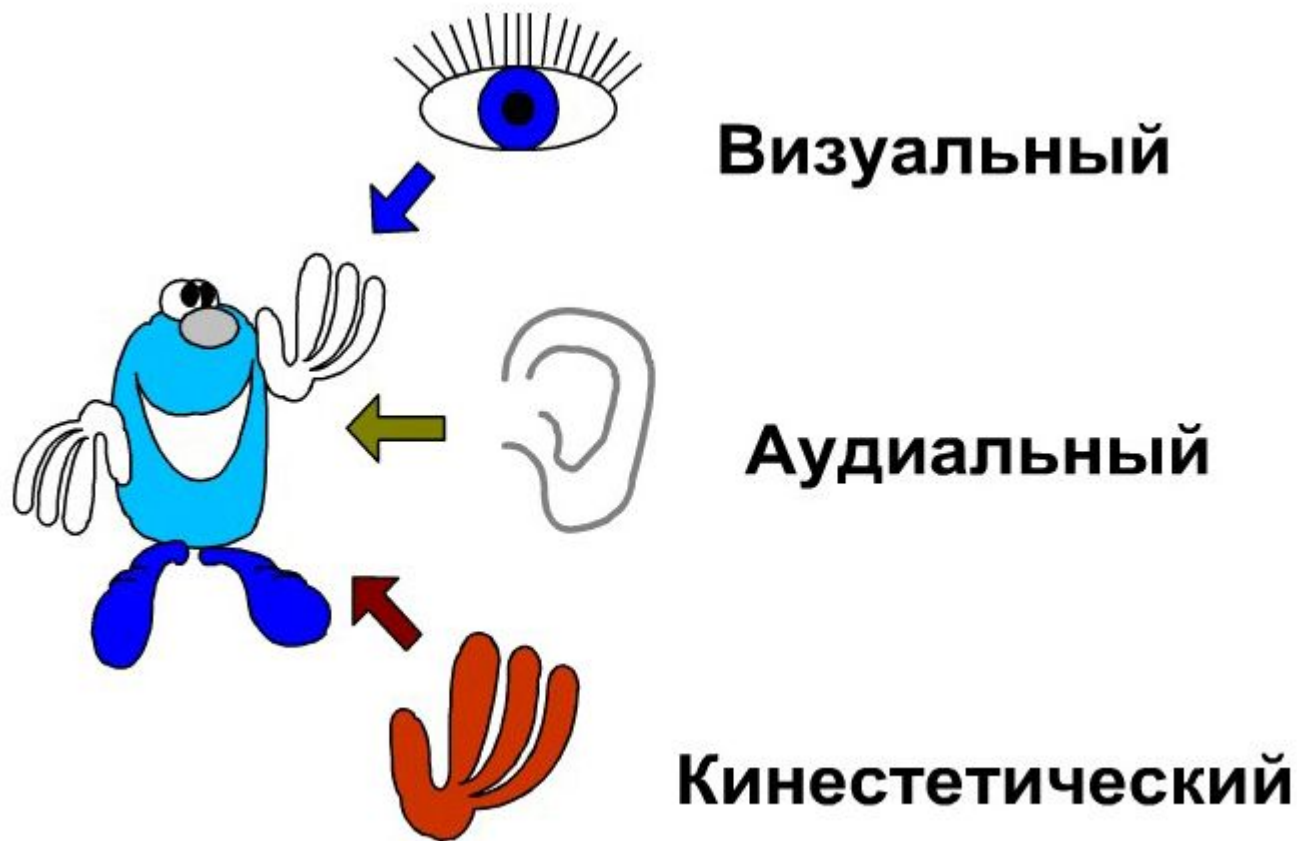
■ Позитивна

■ Ясна

■ Вдохновляет



РЕПРЕЗЕНТАТИВНАЯ СИСТЕМА



- V – визуал (зрение)
- A – аудиал (слух)
- K – кинестетик (сенсорика)



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



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ СТРЕССА

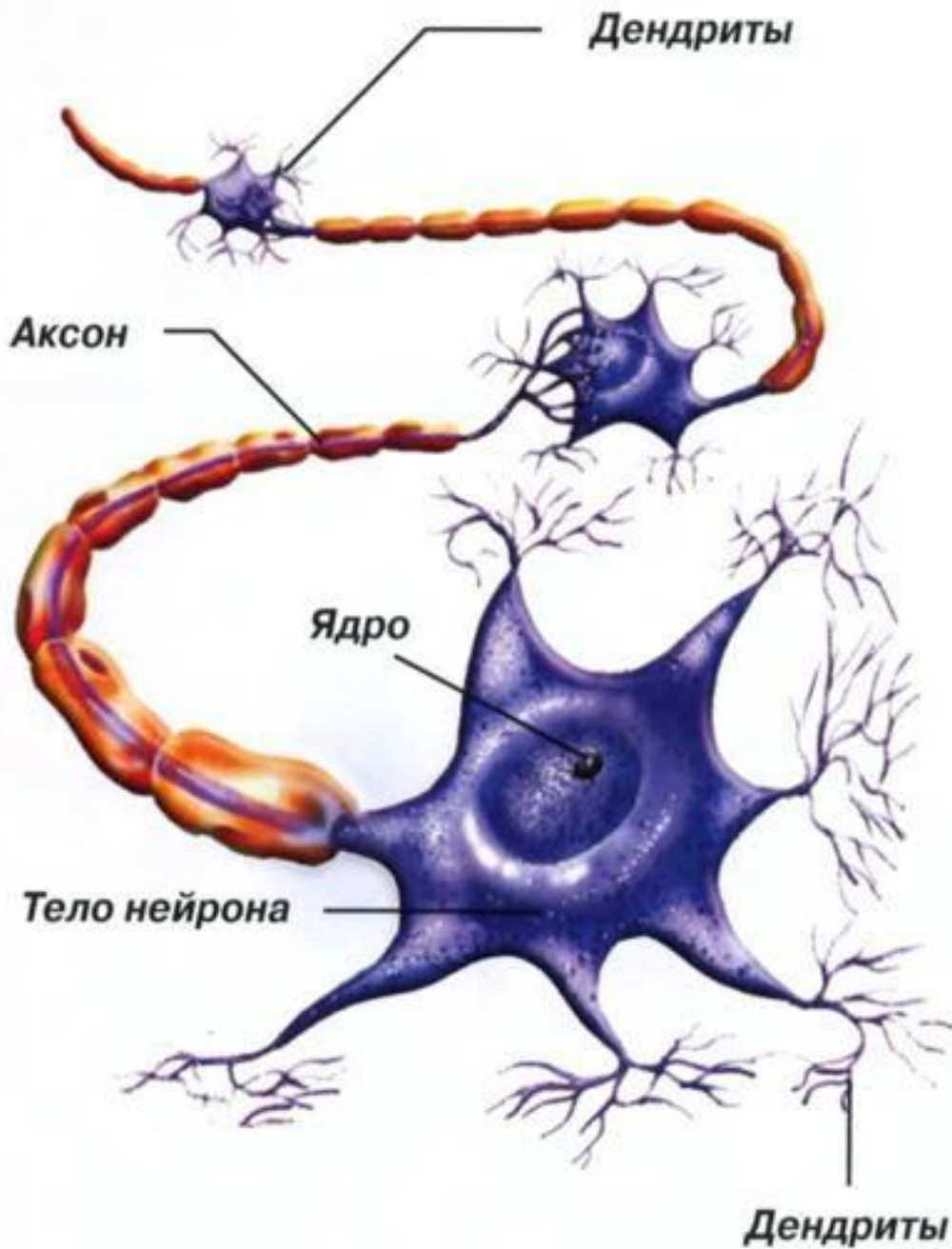


Вода



- 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.

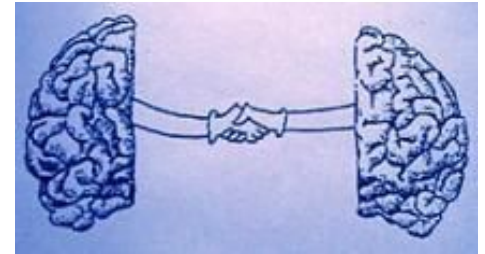




Нервная клетка, или нейрон



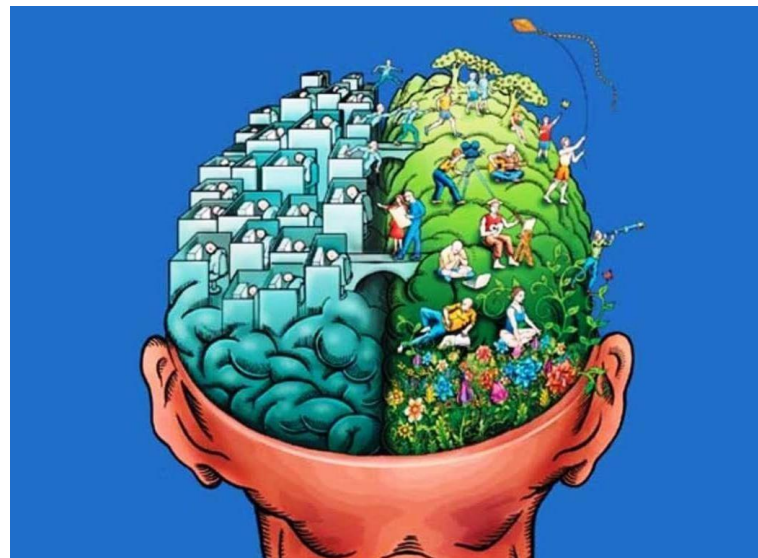
ОБЕСПЕЧЬТЕ ГАРМОНИЧНУЮ РАБОТУ ЛЕВОГО И ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ



- 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.



- Человек, прежде всего, существо биологическое (а уж потом — социальное), соответственно тревожность проявляется в первую очередь на физиологическом уровне (потливость, дрожь, диарея и т.п.).
- Именно поэтому, говоря о средствах психологической поддержки, особое внимание стоит обратить на те, которые воздействуют на психофизиологическом уровне.



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.



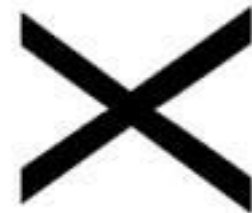
- Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.
- Обязательное условие выполнения этого упражнения-двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Физминутка на основе образовательной кинезиологии
«Перекрёстные шаги»



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.
- Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.



ЗЕВОТА – ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА!

Зевота повышает эффективность работы ума.

- Зевота пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу.
- Когда вы зевааете, 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.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ



□ **Успокаивающее дыхание** – выдох в два раза длиннее вдоха.

□ **Мобилизующее дыхание** – вдох в два раза длиннее выдоха.

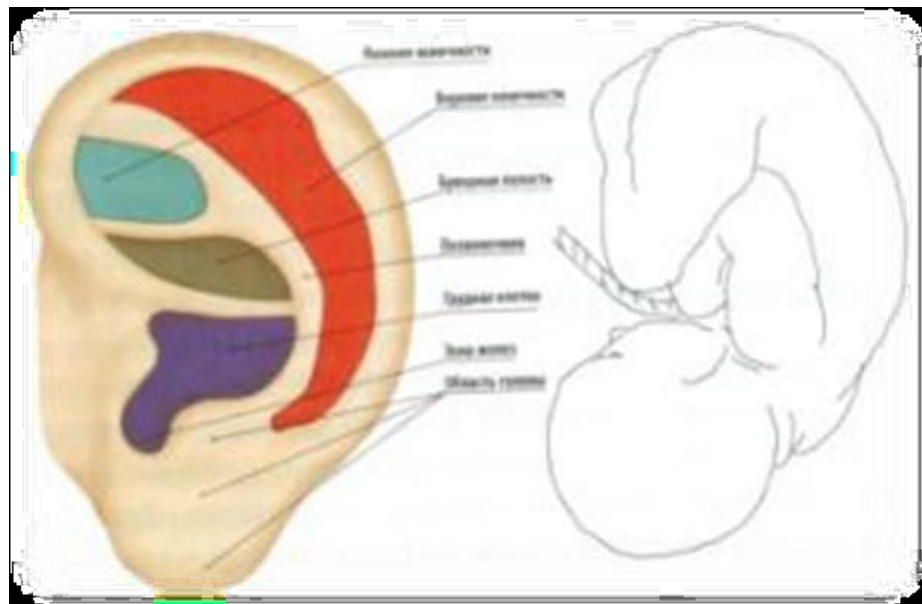
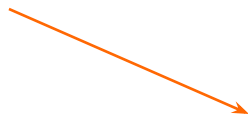
□ В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут



САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

- 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.

**Помассируйте
области
мочек уха в
течение 2-3
минут**



МЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ СРЕДСТВА

- Валерьяна
- Пустырник
- Глицин



ВАЖНО:

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



Во время экзамена!

- ▣ **Сосредоточьтесь, потратьте время на оценку каждого вопроса, распределите силы и время, выполнив следующие действия:**
- ▣ **Если есть возможность выбора, прочтите по очереди каждый вопрос.**
- ▣ **Без суеты, спокойно**
 - определите «хорошие» вопросы и отметьте (карандашом) их двумя «галочками»;**
 - решите, на какие вопросы вы можете попытаться ответить (это вопросы, по которым вы знаете, хотя бы часть ответа), и отметьте их «галочкой»;**
 - «плохие» вопросы отметьте «крестиком»**



- Начинаяте отвечать с «хороших» вопросов, т.е. с тех, в ответах которых вы уверены.
- Спокойно относитесь к тому, что вокруг уже все пишут ответы! Обдуманым выбором и обоснованной стратегией работы на экзамене вы обеспечиваете себе большее число баллов.



медленный ВДОХ и быстрый ВЫДОХ	мобилизует функции нервной системы
быстрый ВДОХ и медленный ВЫДОХ	успокаивает нервную систему

- **Осознанное дыхание:** сядьте удобно, расслабьтесь, спину держите прямо. Делайте неглубокий вдох, выдох; затем второй глубже, выдох; и третий - полной грудью, после чего выдыхайте медленно, чтобы выдох по времени был равен трем вдохам. Выполняйте не менее 3-х минут.



- При сильных отрицательных эмоциях подышите уступами: 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов (заменяет смех). Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. простой способ – расслабление рук. Положите руки на колени или на стол и закройте глаза.
- Мышечная релаксация: наиболее простой способ – расслабление рук. Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол, закройте глаза. Сосредоточьте внимание на руках: ощутите тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
НИ ПУХА, НИ ПЕРА!!!*



УДАЧИ!!!!!!

