

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ



Слово **«экзамен»** в переводе с

латинского означает **«испытание»**.

**Экзамены** – это ответственный период в жизни любого человека и от их результатов во многом зависит будущее.

Продумаем своё поведение и состояние перед экзаменом, ведь на экзамене происходит не только проверка знаний, но и проверка сил личности, мобилизация умственных и душевных сил.



## Как подготовиться к экзаменам психологически

- Соблюдай режим дня. Чередование работы и отдыха (40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв). Можно в это время помыть посуду, сделать зарядку, принять душ.
- Правильное питание и здоровый сон помогут твоему организму справиться со стрессом и дадут силы для подготовки к экзамену.
- Верь в свои силы. А когда возникают трудности – обращайся за помощью к родителям, учителям, друзьям.
- Готовься к экзамену!



# Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.



Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить  
наизусть весь учебник.

Эффективность произвольной памяти зависит от:

1. Целей запоминания

2. Приемов заучивания

- ⊕ механическое
- ⊕ смысловое (логическое) (эффективность в 20 раз выше!)

«Лучше 2 раза прочитать текст и 2 раза воспроизвести, чем читать бесперебойно 8 раз».

- Прочтение текста и разделение на части.
- Составление плана к тексту.
- Осмысливание и пересказ каждого пункта плана отдельно.
- Пересказ в целом всего текста в соответствии с планом.

Значительное влияние на процесс запоминания оказывают эмоции, которые сопровождают данное событие. Хорошо запоминаются эмоционально позитивные события.

Один из способов запомнить факт — это ассоциировать его с каким-либо другим фактом или явлением. Ассоциация может быть образной, логической или эмоциональной.

Для лучшего запоминания материала рекомендуется повторять его незадолго до отхода ко сну. В этом случае запоминаемое лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями, которые в течение дня обычно накладываются друг на друга и тем самым мешают запоминанию.

## 2. ПРИЕМЫ ЗАУЧИВАНИЯ

### 😊 Образные приемы запоминания

Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. (перевод информации в наглядность):

в образы, графики, схемы, таблицы, рисунки, картинки, записки на стенах (вывешивание формул, терминов), выделение главного и подчеркивание в тексте, сокращенные записи.



### Как стресс влияет на организм

- Меняет настроение на гнев и раздражительность вплоть до депрессии. Вызывает дефицит энергии, проблемы с концентрацией, расстройства сна, головные боли и психические расстройства (от тревожных расстройств до панических атак)
- Повышает кровяное давление, частоту сердцебиения, уровень холестерина и значительно увеличивает риск сердечных приступов
- В иммунной системе – уменьшается способность уничтожать вирусы и защищать организм от болезней
- Есть причиной болей в желудке, рефлюкса (рвоты) и тошноты
- Снижается либидо и сексуальное влечение, начинаются расстройства репродуктивной системы у мужчин и женщин
- Вызывает боли и неприятные ощущения в суставах и мышцах
- Уменьшается плотность костной ткани

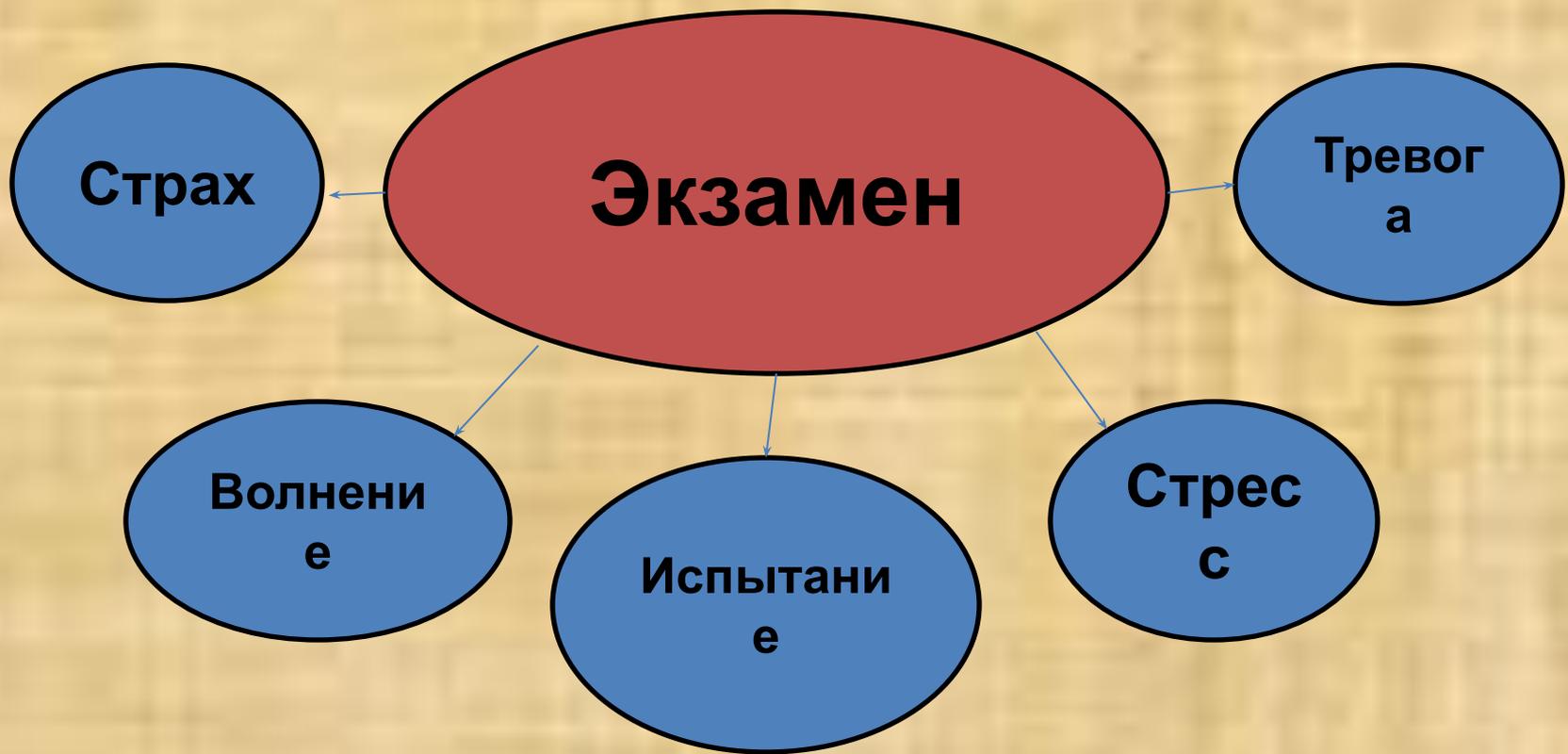
перевод  
NEURODOPOMONA  
NEURODOPOMONA

Holistic Dentistry.ie  
Natural & Safe Dentistry, Bray, Co. Wicklow

# Итак, что же мы имеем со сдачи экзаменов?

- Перевод в следующий класс.
- Получение аттестата.
- Тренировка.
- Проверка своих способностей и возможностей.





**Страх**

**Экзамен**

**Тревога**

**Волнение**

**Испытание**

**Стресс**

# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс (от англ. *stress* — напряжение, давление)

**Стресс** — беспокойство по поводу результатов предстоящих испытаний и реакция организма на это переживание.



## А: тревога

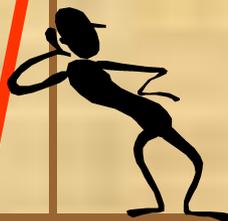
*Потом мобилизация всех сил организма, которая означает, что мы готовы сразиться с возникшими трудностями и принять вызов судьбы*



**Сначала ШОК**



## В: сопротивление



*Ни один организм не может долго работать в таком режиме, поэтому наступает стадия сопротивления (нормализация физиологических показателей, но в условиях повышенных требований)*

## С: истощение

*Если человек продолжает переживать трудности или нервничать даже после их исчезновения, - начинается переход в стадию истощения*



**Срыв ВВД**



# Признаки стресса

физиологические и психологические

ДЕПРЕССИЯ

Бессонница

ВОЗБУЖДЁННОЕ  
СОСТОЯНИЕ



ТРЕВОГА

БЫСТРОЕ  
СЕРДЦЕБИЕНИЕ



УСТАЛОСТЬ  
ВЯЛОСТЬ



Боли в спине,  
желудке

НЕЖЕЛАНИЕ ЧТО-  
ЛИБО ДЕЛАТЬ

УПАДОК СИЛ



# Способы снятия психоэмоционального напряжения



## Займитесь дыхательной гимнастикой

Медленно выполнить глубокий  
вдох через нос ( на счет  
1-2-3); на пике вдоха на  
мгновение задержать  
дыхание (4-5), после чего  
сделать через рот выдох как  
можно медленнее  
(6-7-8-9-10-11).

- Вдох - 5
- Пауза (1 сек)
- Выдох - 7
- Пауза (1 сек)

5 минут



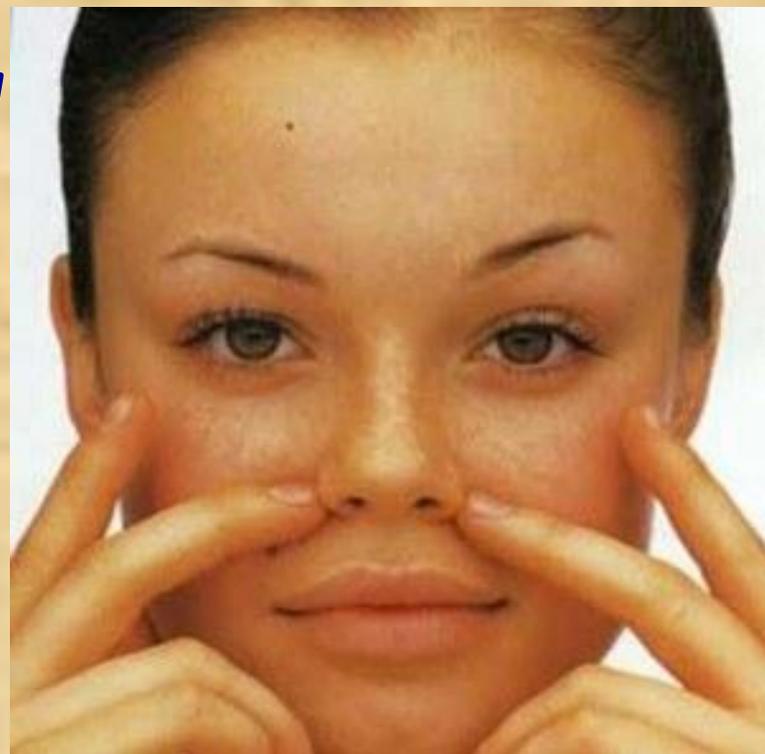
## Управляемая визуализация



Всё для девушек...  
*Lady Blesk*

*Методы быстрой мобилизации ресурсов и восстановления сил, например массаж активных точек.*

- массаж мочек ушей
- надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком
- массаж переносицы и области «третьего глаза»





**Жизненно необходим  
полноценный сон**

## «Контакт с водой»

В период возникновения стрессовой ситуации с целью снятия напряжения полезно мыть руки прохладной водой, умыться лицо, принять душ.



## Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности

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.

## «Формулы самовнушения»

- ◎ Это простые, краткие утверждения
- ◎ Позитивной направленности (без частицы «не»)
- ◎ Самоприказы (распоряжения сделанные самому себе)
- ◎ Самопрограммирование на уверенность, на успокоение или активизацию себя
- ◎ Мысленное повторение формулы несколько раз



### Примеры фраз-формул для самопрограммирования:

- *Сегодня у меня все получится!*
- *Сегодня я буду спокойной, находчивой, уверенной!*
- *Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!*
- *Я могу получать радость каждый день своей жизни, даже если впереди меня ждет испытание.*
- *Экзамен- это лишь часть моей жизни.*
- *Я могу управлять своими внутренними ощущениями.*
- *Что бы ни случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.*



# САМОПООЩРЕНИЕ

- Найдите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«МОЛОДЕЦ!», «УМНИЦА!»,  
«ЗДОРОВО ПОЛУЧИЛОСЬ!»,  
«Я ОТЛИЧНО СПРАВИЛАСЬ!»,  
«КАК Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ!».



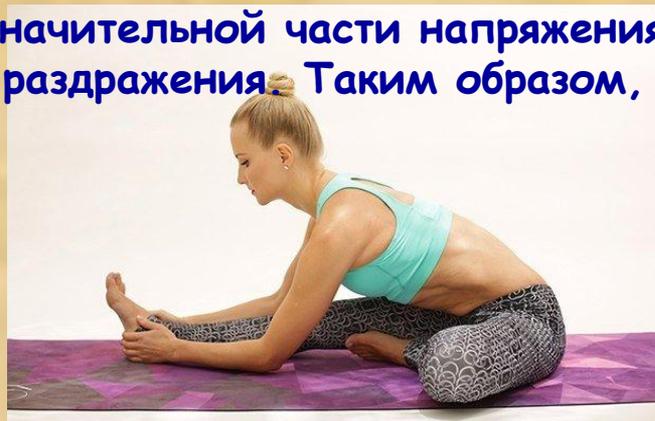
- Дарите себе подарочки.

# Кроме того, у каждого есть свои способы снятия эмоционального напряжения:



# Снятие напряжения в 12 точках.

- Этот прием выделяется среди других своей эффективностью, так как приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела.*
- Начните с плавного вращения глазами - дважды в одном направлении, затем в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдельном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный по близости.
  - Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого широко зевните несколько раз.
  - Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею в сторону.
  - Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
  - Расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
  - Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед- назад и из стороны в сторону.
  - Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.
  - Вы сейчас освободились от значительной части напряжения в 12 точках тела, а одновременно избавились от раздражения. Таким образом, достигнут двойной эффект.



# Питание:

- **3-4х разовое**, калорийное, богатое витаминами.
- Отдавать предпочтение **молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам**.
- **Улучшат память**: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.
- **Сконцентрировать внимание** поможет **половинка репчатого лука в день** (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом).
- Достичь **творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей**, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина.
- Успешно **грызть гранит науки** позволяют капуста и лимон.
- Хорошее настроение поддержат **«фрукты счастья»** – бананы, содержащие необходимое мозгу вещество – серотонин.



Успешен всегда тот человек,  
который **уверен** в своих силах,  
знает свои **сильные** стороны и  
качества, человек, который  
**умеет** контролировать и  
**регулировать** свое  
эмоциональное состояние.

**Желаю вам успеха!**

**ВЕРЬ**

**В**

**СЕБЯ**