

# Психологическая подготовка к экзаменам



Подготовила:  
педагог – психолог  
Халимон  
Марина Николаевна  
г. Наро-Фоминск, 2016г.

# Приемы психологической подготовки учащихся к экзаменам

Задачи сегодняшнего  
занятия:

- выработать конструктивные отношения к экзамену;
- научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год;
- стать более внимательными и организованными.

Практикум:  
Экзамен для меня –  
это...

закончи предложение.

# Причины волнения перед экзаменами:

- 1. страх – «А вдруг провалю»;
- 2. недостаток подготовки;
- 3. волнение родных, близких и окружающих.



## Упражнения, которые помогают избавиться от волнений.

1. Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони.

*Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.*

2. Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

# Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?

## Экзамены на «5» :

### I. Приспособиться к окружающей среде.

Мощным источником стресса для учащихся, сдающих экзамен, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги - члены экзаменационных комиссий

Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся, целесообразно, по возможности, побывать на месте будущего экзамена, осмотреться, отметить его достоинства и недостатки.

С этой же целью проводятся пробные экзамены.



# Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?

## 2. Контроль над позитивными мыслями.

- Доказано, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие, а мысли по поводу этого события (например предстоящий экзамен).
- Необходимо регулировать ход своих мыслей относительно предстоящего экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.

### Практикум:

Приведите примеры позитивных мыслей по поводу экзамена.

# Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?

## 3. Переименование

- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным :
- не « трудное испытание»,
- не « стресс»,
- не « крах»,
- а просто «тестирование».

## Практикум:

Дайте новое ,  
нейтральное  
название слову  
« Экзамен - .....  
»



# Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?

- 4. Внутренний диалог.
- Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход.

## Практикум:

- Какие возможные стрессовые ситуации могут возникнуть на экзамене?
- Ваши действия по решению данной ситуации.

# Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?

- **5. Настроиться на успех, удачу!**

**Абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута!**

- **Практикум:**
- **Вспомните приятное событие в вашей жизни. Это может быть успешное выступление, удачный ответ, когда вы испытывали полное удовлетворение, измерьте свой пульс.**
- **Вспомните, когда вас очень сильно кто-то обидел, вы плакали, долго не могли забыть это событие, измерьте свой пульс**
- **Запишите (выскажите) вывод.**
- **А кто знает как можно измерить свое артериальное давление?**



# **Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды.**

- **Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для этого для них необходимо определенное количество жидкости. Его недостаток снижает скорость нервных процессов.**



# 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.
- Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

# Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария.

- **Практикум:**

**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.**



## 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.



# Зевота – зарядка для мозга!

**Это мнение основано на растущем числе исследований, обнаруживающих тот факт, что зевота повышает эффективность работы ума. Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к**



**Когда вы зеваете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в 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.**

# Дыхательная гимнастика

- Поможет дыхательная гимнастика!
- Успокаивающее дыхание: выдох в два раза длиннее вдоха.
- Мобилизирующее дыхание: вдох в два раза длиннее выдоха.

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

- Практикум:
- 1. Делаем успокаивающее дыхание.
- 2. Делаем мобилизирующее дыхание.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

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.

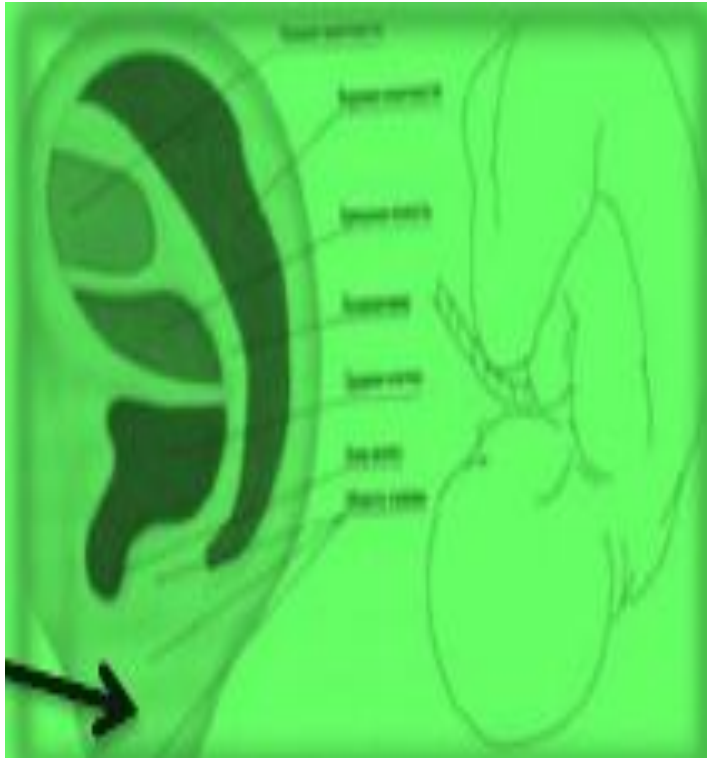
Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.



# САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН



**Практикум:**  
**Помассируйте**  
**области мочек**  
**уха в течение**  
**2-х минут**



# Как вести себя во время сдачи экзаменов?

- **Будь внимателен!**
  - **Соблюдай правила поведения на экзамене!**
  - **Сосредоточься!**
  - **Не бойся!**
  - **Начни с лёгкого!**
  - **Пропускай!**



- **Читай задание до конца!**
- **Думай только о текущем задании!**
- **Исключай!**
- **Запланируй два круга!**
- **Угадывай!**
- **Проверяй!**
- **Не огорчайся!**



# **Психологический портрет человека, готового успешно сдать экзамены:**

- 1. Уверен в своих силах.**
- 2. Имеет и постоянно поддерживает позитивный настрой на успех.**
- 3. Сам обеспечивает себе высокую степень мотивации к успешной сдаче экзамена.**
- 4. Адекватно оценивает свои способности, имеет представление о специфике умственного труда.**
- 5. Знает сильные и слабые стороны своего характера и умеет практически использовать эти знания.**
- 6. Стойко преодолевает препятствия, появляющиеся на пути к достижению цели.**
- 7. Извлекает рациональное зерно из критики в свой адрес, в меру самокритичен.**

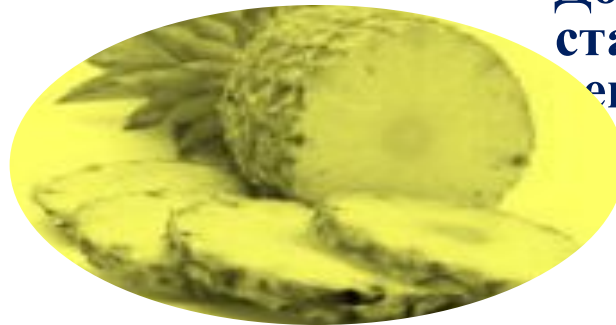
# **Психологический портрет человека, готового успешно сдать экзамены:**

- **1. Принимает ответственные решения по поводу подготовки к экзаменам, инициативен в самоподготовке.**
- **2. Формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития.**
- **3. Умеет ставить адекватные учебные задачи и поэтапно их решать.**
- **4. Ценит и развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность.**
- **5. Эффективно использует время, отведенное на подготовку к экзаменам, не откладывает дел на потом.**
- **6. Доводит начатое дело до завершения. Успех или неудачу воспринимает как жизненный урок.**

# Продукты, улучшающие память



- **МОРКОВЬ** - облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге.
- Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.



- **АНАНАС** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, Его в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

# Продукты, улучшающие внимание

- **АВОКАДО** - источник энергии для кратковременной памяти
- (например, при составлении
- планов, расписаний, списков
- покупок и т. д.) за счет высокого
- содержания жирных кислот.
- Достаточно 1/2 плода.



- **КРЕВЕТКИ** - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г. в день. Обратите внимание: солить
- только после кулинарной
- обработки (варки или жарки).

# Продукты, улучшающие внимание.

## ЛУК РЕПЧАТЫЙ

помогает при

- умственном переутомлении и
- психической усталости;
- способствует разжижению крови;
- улучшает снабжение мозга
- кислородом.

Доза: минимум 1/2

луковицы ежедневно.



- **ОРЕХИ** особенно хороши, если Вам предстоит «марафон» (доклады, конференции, концерты).
- Укрепляют нервную систему;
- стимулируют деятельность мозга.



# Влияние продуктов на восприятие информации и эмоции.

**Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки**



**КАПУСТА – снимает нервозность**



**ЛИМОН – освежает мысли и облегчает восприятие информации.**



**БЕРНИКА – способствует кровообращению мозга.**

**ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ.**



**ПАПРИКА – способствует выделению «гормона счастья» эндорфина.**

**КЛУБНИКА - быстро нейтрализует отрицательные эмоции**



**БАНАНЫ** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

## и еще...

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

