

# Психологическая подготовка к ГИА и ЕГЭ



# Экзамен!

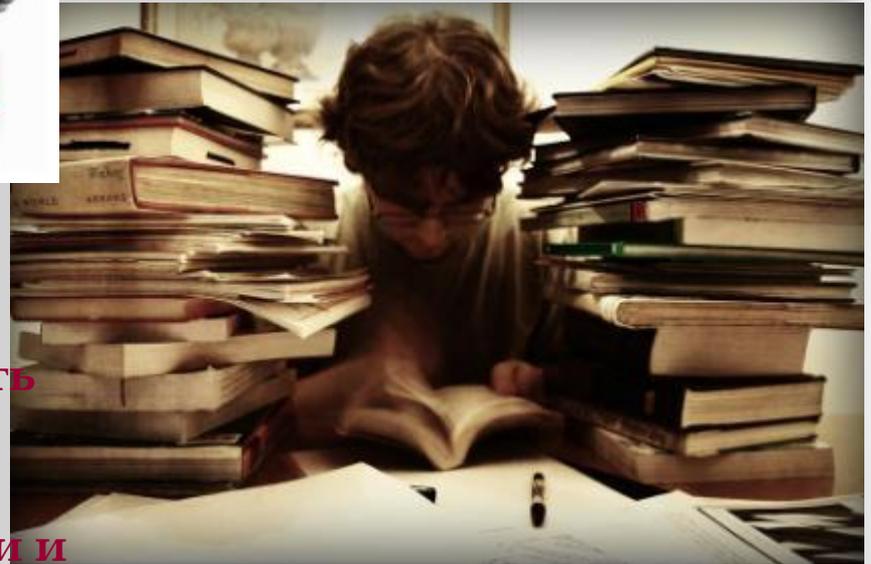
## Стрессовая ситуация ?



Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.

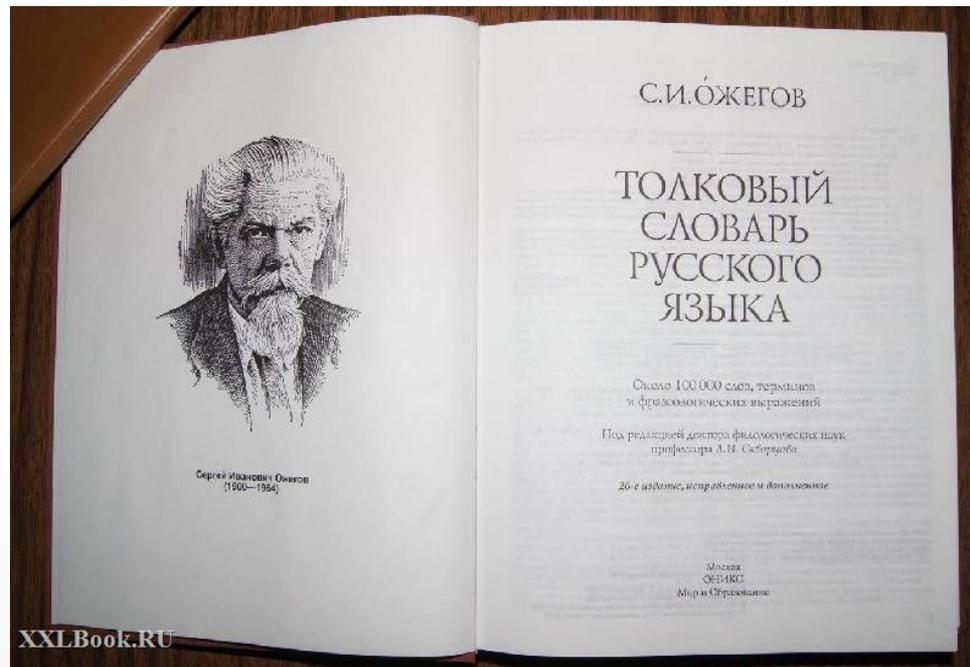


Экзамены в различных формах сопровождают человека на протяжении всей жизни. Избежать их практически невозможно, но можно выработать стратегии и способы оптимизации подготовки и сдачи экзамена без особых психических затрат.



По «Толковому словарю» С.И.Ожегова.

«Экзамен – проверочное испытание по  
какому-то учебному предмету.  
Тягостное переживание, несчастье».



## Какие факторы действуют на подростка, вызывая стресс?

49% учащихся боятся получить плохую оценку,  
21% «теряют сознание» перед экзаменатором,  
11% «просто не уверены в себе»,  
10% из-за физического состояния  
8% - «разгильдяи», т.е. подростки с низким уровнем знаний.

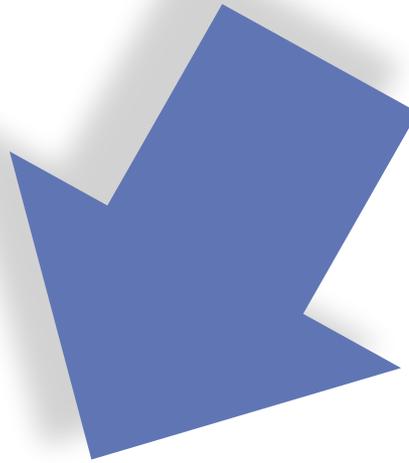
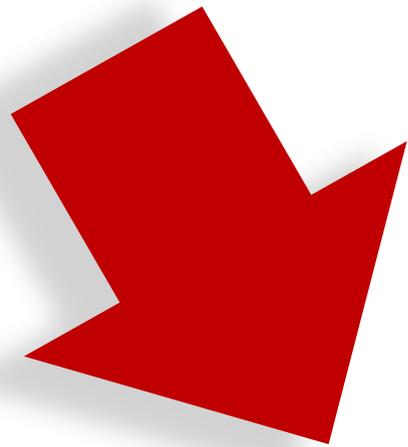


«Стресс - это аромат и вкус жизни, полностью избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок», - говорил ведущий психолог, изучавший стресс.

Г.Селье



**Как же сделать так,  
чтобы экзамен не  
был стрессом???**



**Воспользуемся знаниями  
психологии!**

# Опасности стресса на Экзамене

- Обезвоживание организма
- Нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.
- Кислородное голодание.



# Когнитивный уровень

« Познавай-ка » -

тренируем процессы  
внимания, памяти и мышления



# Самотестирование

- Анализ данных: низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.
- **Знакомство с процедурой:** низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.
- **Уровень тревоги:** высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.
- **Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:** низкие показатели по вопросам 2, 3, 9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

# Приемы запоминания

- 1.Группировка
- 2.Выделение опорных пунктов
- 3.План – совокупность опорных пунктов.
- 4.Классификация
- 5.Структурирование
- 6.Схематизация (построение графических схем)
- 7.Серийная организация материала 8.  
Ассоциации – установление связей по сходству, смежности или противоположности.



- 9.Зубрежка – крайний случай, так как много не запомнишь. Зубрить надо по правилам:
- повторить про себя или вслух;
- повторить через 1 сек., через 2 сек., через 4 сек. (на практике в первые 20 сек. информация стирается);
- повторить через 10 минут (для запечатления);
- повторить через 2-3 часа (перевод в долговременную память);
- повторить через 2 дня, через 5 дней (закрепление в долговременной памяти).
- 10.Память и чувственный опыт



# 11. Приемы зрительной памяти:

- мысленно представить то, что надо запомнить, раскрасить его в своем воображении необычным цветом, сделать огромного размера, рассмотреть со всех сторон... Трудно забыть после таких действий, не правда ли? (Какой материал можно так запомнить?)
- визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел достаточно представить себе, что число написано крупным красным цветом на белой стене или горит неоном на фоне черного неба. Заставьте надпись мигать не менее 15 сек. Повторите число вслух.



# Поведенческий уровень



«Стресс снимай-ка» -

учимся расслабляться,  
повышаем стрессоустойчивость и  
работоспособность



# «Увидел, услышал, сделал – запомнил!»

- Упражнение «Дыхание на счет 10».
- Упражнение «Мышечная релаксация».
- Упражнение «Массируем руки».



# Эмоциональный уровень

«Подзаряд-ка» -  
настройка

на позитив и создание  
отличного настроения





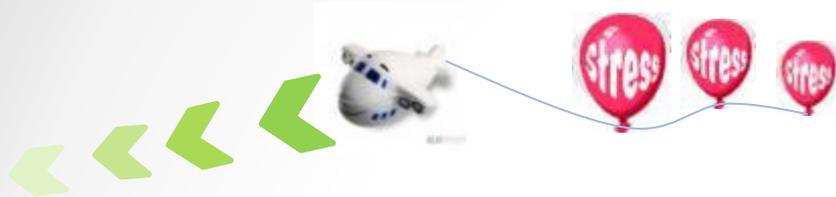
***Всё в твоих руках...***

## При подготовке к экзаменам:

- ✓ Необходимо составить чёткий план занятий.
- ✓ Внушите себе необходимость запоминания важного материала, эта установка сократит время на запоминание.
- ✓ Начните с самого трудного раздела с того материала, который знаете хуже всего.
- ✓ Для хорошего усвоения материала желательно повторять его не менее 4-х раз.
- ✓ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину победы, успеха.



# Во время экзамена:



- ✓ **Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.**
- ✓ **Просмотрите весь билет, чтобы увидеть, какого типа вопросы (задания) в нем содержатся.**
- ✓ **Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.**
- ✓ **Оставьте время для проверки своего ответа, чтобы успеть заметить явные ошибки.**



# Экзамены закончились....

Что дальше?

- Для закрепления знаний, просмотрите материал, который вы сдавали, и сверьте ваш ответ.



- Не бегите сразу после экзамена к телевизору или компьютеру, дайте возможность вашему мозгу отдохнуть. Лучше прогуляйтесь на свежем воздухе или отоспитесь.
- **Снять напряжение вам помогут** физические нагрузки (динамичные танцы, пение любимых песен во весь голос), а также плавание, волейбол, баскетбол, футбол и т. п.).

