

A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

# Психологическая подготовка выпускников к сдаче экзаменов (ОГЭ и ЕГЭ)



# Что необходимо для успешной сдачи экзамена?

- ▶ Знания, умения, навыки по предмету (предметная готовность);
- ▶ Знания о правилах поведения на экзамене, о правилах заполнения бланков и т.д. (информационная готовность);
- ▶ Эмоциональный настрой, состояние внутренней готовности к успешной сдаче экзаменов (психологическая готовность).



# Тревога и стресс

- \* нарушение ориентации, понижение точности движений;
- \* снижение контрольных функций;
- \* обострение оборонительных реакций;
- \* понижение волевых функций.

Повышенная тревога (сильное волнение, беспокойство) мешают сосредоточиться, снижают концентрацию внимания, память, работоспособность. И чем больше человек тревожится, тем меньше у него остаётся сил на учёбу, подготовку к экзаменам.

Психологическая подготовка к экзаменам направлена на снижение уровня тревоги и активизацию внимания, памяти, мышления.



# Способы снятия тревоги

- ▶ Аутотренинг;
- ▶ Мышечная релаксация;
- ▶ Воображаемые образы;
- ▶ Гимнастика мозга.



# Аутотренинг (основные правила составления формул аутотренинга)

- ▶ Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме, без частицы «не».
- ▶ Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени (не употреблять «пытаюсь, стараюсь»).

Например: «Я сосредоточена и внимательна. Я хорошо запоминаю учебный материал. У меня всё получится».



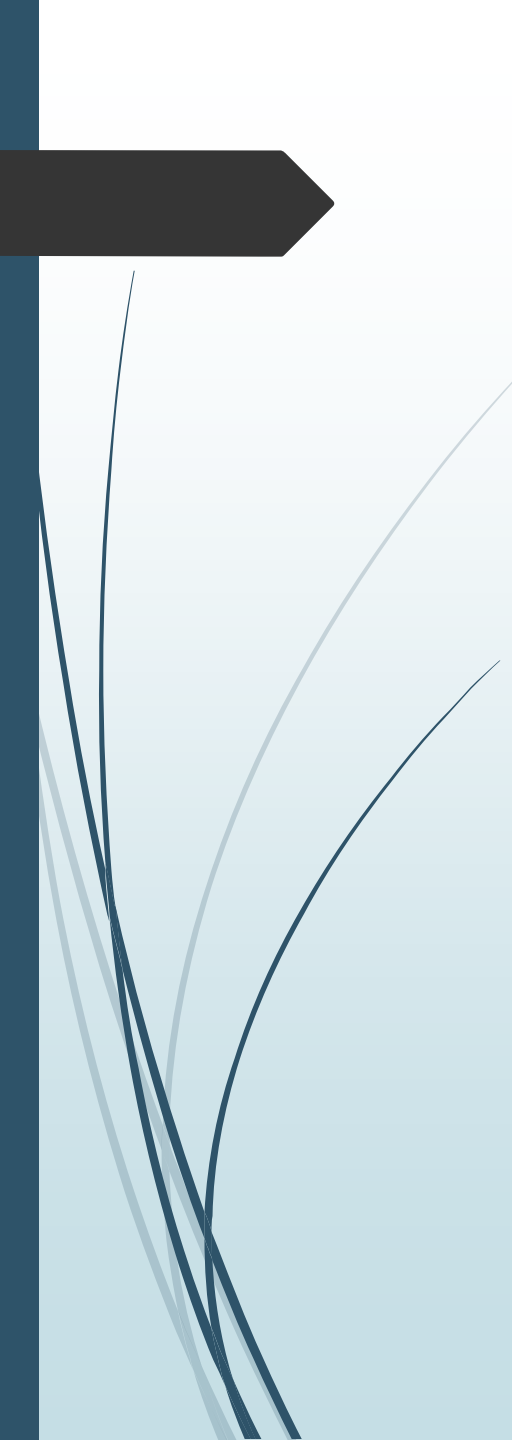
# Мышечная релаксация

- Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Поэтому рекомендованы разные упражнения на мышечную релаксацию.

Пример: упражнение «Лимон».

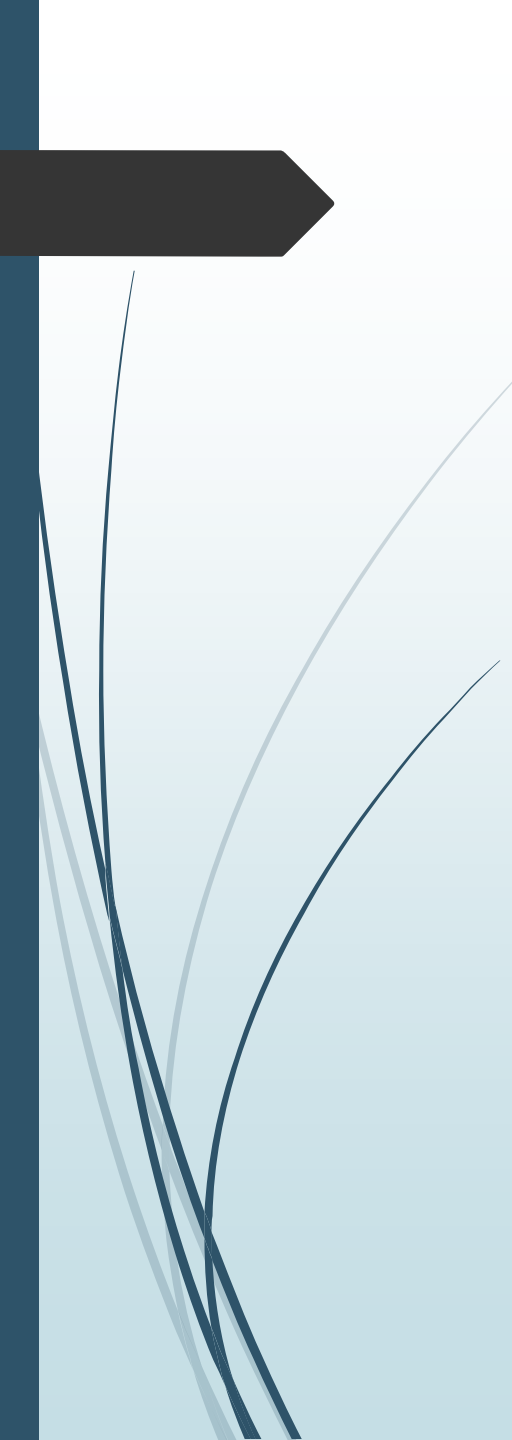
Представьте себе, что в правой руке у Вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Ещё сильнее. Ещё сильнее... А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как Ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Запомните свои ощущения.

Опять сожмите лимон сильно-сильно... Это упражнение повторите и левой рукой. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.



# Воображаемые («ресурсные») образы

- ▶ вспомните или придумайте место, где Вы чувствовали себя хорошо и спокойно. Может быть это берег моря или реки, цветущий луг, поляна в лесу, освещённая тёплым летним солнцем... Представьте, что Вы находитесь там... Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, прикоснитесь к тёплой поверхности песка или шершавому стволу дерева... Постарайтесь представить это как можно чётко, в мельчайших деталях. Побудьте там, сколько Вам нужно... А теперь возвращайтесь к нам. Запомните те чувства, которые Вы почувствовали.



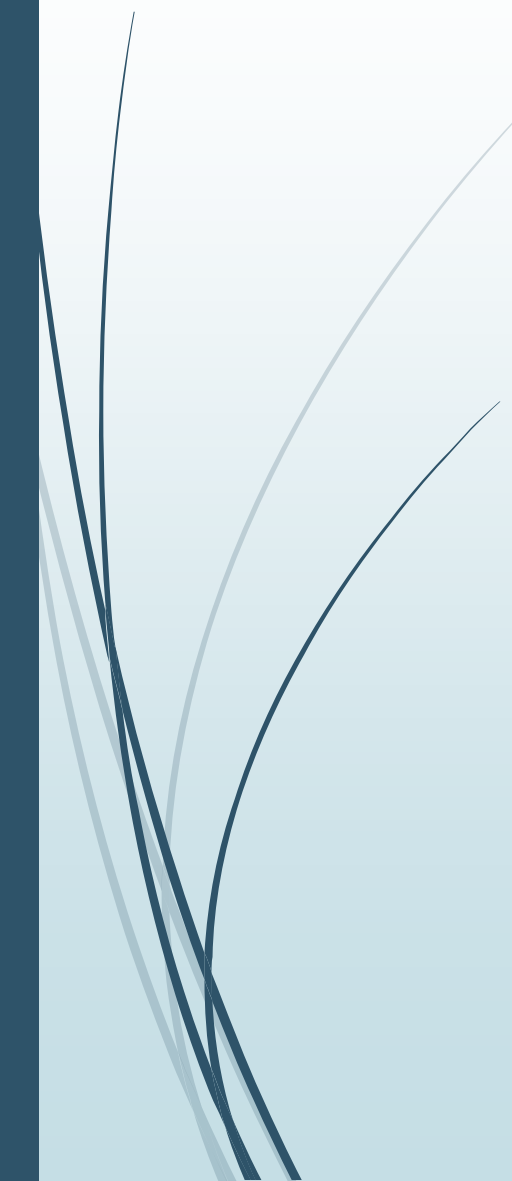
«Гимнастика мозга» (комплекс упражнений, с помощью которых можно снять стресс и тревогу, активизировать работу мозга, улучшить внимание, память, мышление).

- ▶ «Сова» (упражнение, растягивающее мышцы тела);
- ▶ «Кнопки мозга» (упражнение, повышающее энергию тела);
- ▶ «Перекрёстные шаги» (упражнение, пересекающее среднюю линию тела, активизирующее работу обоих полушарий);
- ▶ «Вращение шеей» (упражнение, снимающее напряжение в области шеи, спины);
- ▶ «Позитивные точки» (упражнение, углубляющее позитивное отношение).





# Формы занятий

- ▶ Групповые
  - ▶ Индивидуальные
- 

## Рекомендации выпускникам

- Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.
- Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.
- Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.
- Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.
- Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.
- Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.
- Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.
- Утром и в середине дня бывайте по 30-40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиями устраивайте физкультурные минутки.
- Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.
- Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.
- Используйте приёмы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.
- Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).
- При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей.
- При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.
- При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала.
- Развивайте и отстающие типы памяти.
- После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.
- Определите, как Вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.
- При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе – составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.
- Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.
- На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.

A decorative graphic on the left side of the slide. It features a dark grey arrow pointing to the right at the top. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep downwards and to the right, creating a sense of movement and flow.

# Как помочь детям ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

- ▶ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они хорошо делают.
- ▶ Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзамена.
- ▶ Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок.
- ▶ Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
- ▶ Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.



## В подготовительный период рекомендуется:

- ▶ Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.
- ▶ Не нагнетать обстановку.
- ▶ Повысить степень «прозрачности» подготовки и проведения ОГЭ и ЕГЭ.



# Заключение

Экзамен является огромным стрессогенным фактором для выпускников, для родителей и учителей. В связи с этим, необходимость проведения мероприятий по оказанию психологической поддержки для всех участников данного процесса, является одной из основных задач работы школьного педагога-психолога.

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