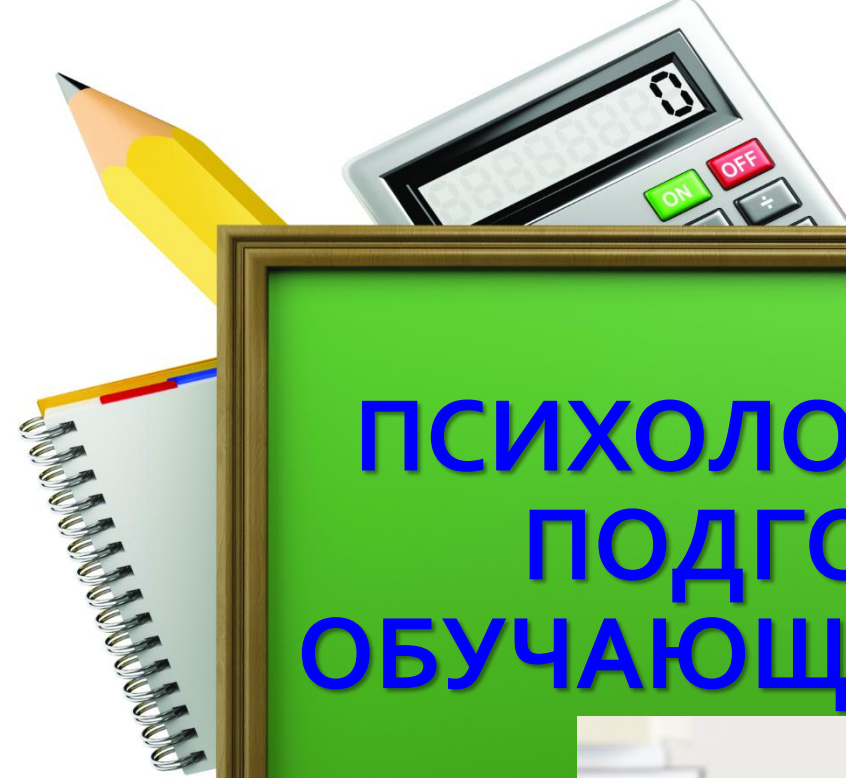
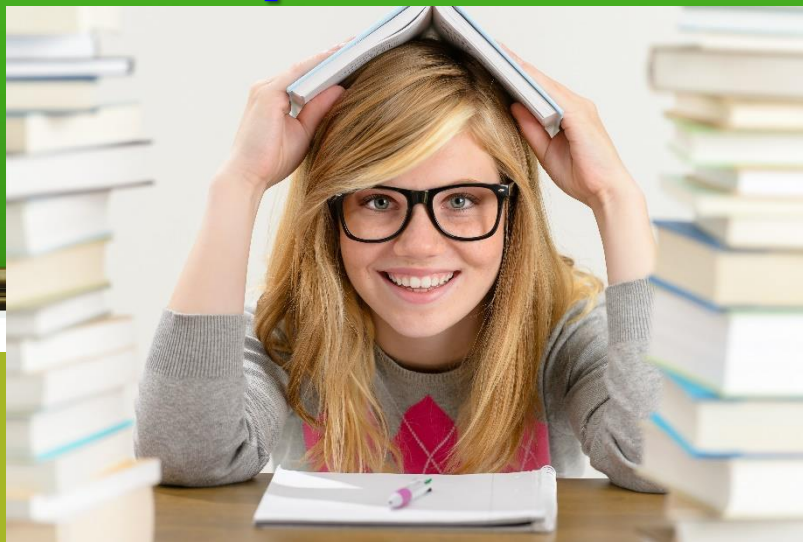




ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К ГИА

ЭКЗАМЕН
БЕЗ
СТРЕССА!



П. Красный

Лохнева Людмила
Николаевна
Педагог - психолог

Экзаменационный стресс

- ❖ **Стресс — состояние психического напряжения, возникающее под влиянием сильных воздействий.**
- ❖ **Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.**



Экзаменационный стресс



Причины:

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания

Как справиться с экзаменационным стрессом?

Поверьте в себя.

Вы бы не смогли обучаться этому предмету, если бы у Вас не было на то способностей. А это значит, что Вы обязательно его сдадите, без лишнего волнения и беспокойства.

Не пытайтесь быть совершенным.

Пытаться всегда быть успешным и тянуться к звездам – это прекрасно. Думая, что получая оценку меньше «отлично» означает провал, Вы тем самым возводите для себя горы бесполезного стресса. Необходимо всегда стараться делать все хорошо, но не забывать, что никто не может постоянно оставаться совершенным.

Не держите все в себе.

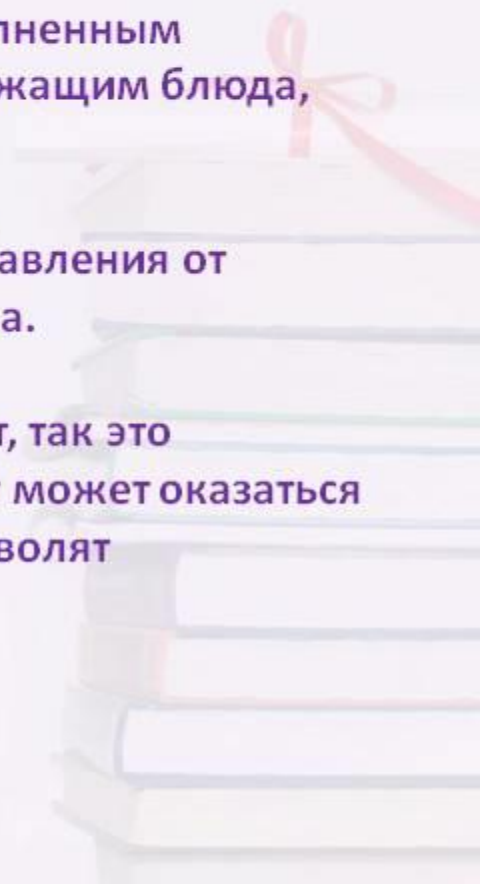
Ища поддержки у друзей и делаясь с ними своими проблемами, Вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.



В день экзамена



1. Предэкзаменационный стресс часто сопровождается отсутствием аппетита. Но даже если тебе «кусок не лезет в горло», нужно обязательно хоть немного поесть.
2. Не стоит отправляться на экзамен и с переполненным желудком. Завтрак должен быть легким, содержащим блюда, богатые белком и углеводами.
3. Исключительно эффективным средством избавления от предэкзаменационного стресса является музыка.
4. А вот чего ни в коем случае делать не следует, так это принимать успокоительные средства. Результат может оказаться плачевным. Вялость и заторможенность не позволят сосредоточиться!





В помощь выпускникам

Накануне экзамена

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- ***Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.***

Упражнения, которые помогают избавиться от волнения

- ❖ 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.
- ❖ 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.

Упражнения, которые помогают избавиться от волнения

- ❖ Противострессовое дыхание. Медленно выполните глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.



Если вы не можете справиться с каким-то заданием и чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

❖ **Минутная релаксация.** *Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.*

❖ **Упражнение** **«Энергетическое зевание»** уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. 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.

Используйте прием самопрограммирования (самовнушения).

Прочитайте мысленно про себя следующие установки:

- Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен.**
- Экзамен – лишь только часть моей жизни.**
- Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.**
- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.**
- Я умею управлять своими внутренними ощущениями.**
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.**
- Что бы не случилось, я сделаю от меня все зависящее, чтобы достичь желаемого.**
- Я твердо уверен, что успешно справлюсь с предложенными заданиями; я спокоен и с легкостью смогу продемонстрировать свои знания и умения на практике.**

При заучивании необходимого материала используйте раскрытый психологами секрет магической «семерки»

(семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т.д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. При этом, семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Следовательно, подлежащий заучиванию материал необходимо разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Кроме того, смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Важно знать, что для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключен смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти.

Ознакомьтесь и применяйте следующие приемы работы с запоминаемым материалом.

- **Группировка** — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
- **Выделение опорных пунктов** — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
- **План** — совокупность опорных пунктов.
- **Классификация** - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- **Структурирование** — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- **Схематизация (построение графических схем)** — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- **Серийная организация материала** — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.
- **Ассоциации** — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Возьми текст из школьного учебника и попробуй применить к нему все вышеуказанные приемы

- **Будь внимателен!**

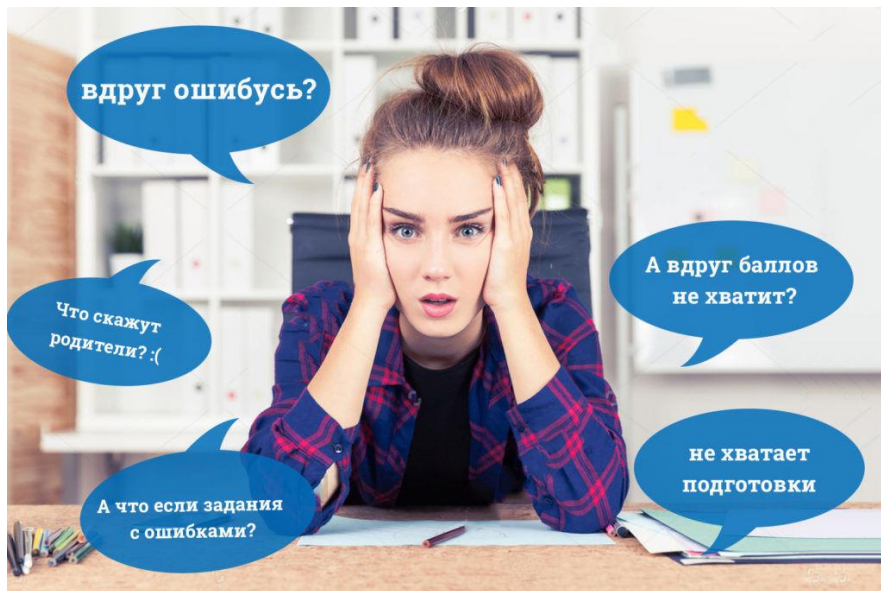
В начале экзамена тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланки, какими буквами писать и т.п.).

- ***Соблюдай требования организатора проведения экзамена в аудитории!***



Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения экзаменационной работы. Торопись, но не спеши!

- ***Не бойся!*** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.



- **Читай задание до конца!**

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.



- ***Думай только о текущем задании!***

Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в экзаменационных работах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой) задании, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

- ***Проверяй!*** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.



- **Не огорчайся!**

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.



**Если хотите иметь успех, Вы должны
выглядеть так, как будто Вы его имеете.
Т. Мор.**

В своем воображении стремитесь ярко и
четко представить картину успешной
сдачи экзамена.



УДАЧИ!

ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО !!!

