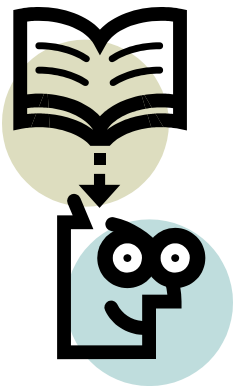


# Психологическая подготовка к ГИА

**Каждый, кто сдаёт экзамены,  
независимо от их результата, постигает  
самую важную в жизни науку – умение  
не сдаваться, а провалившись –  
вдохнуть полной грудью и идти дальше.**



# Экзамен – это испытание.

○ Любой экзамен является источником стресса

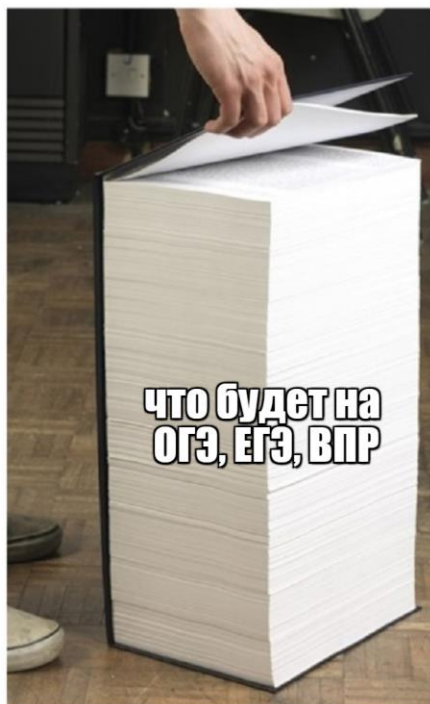
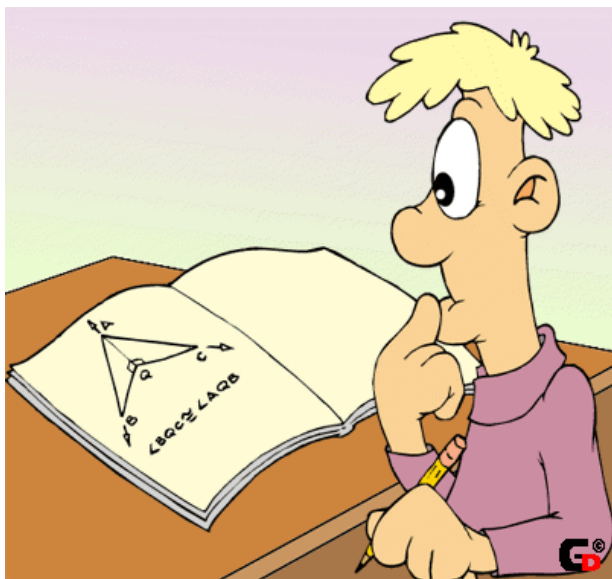
**Задача:** выработать конструктивное отношение к экзамену, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

**ГИА** - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти.

**Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.**

# Что создает волнение перед экзаменом?

- 1. СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
- 2. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ.
- 3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.

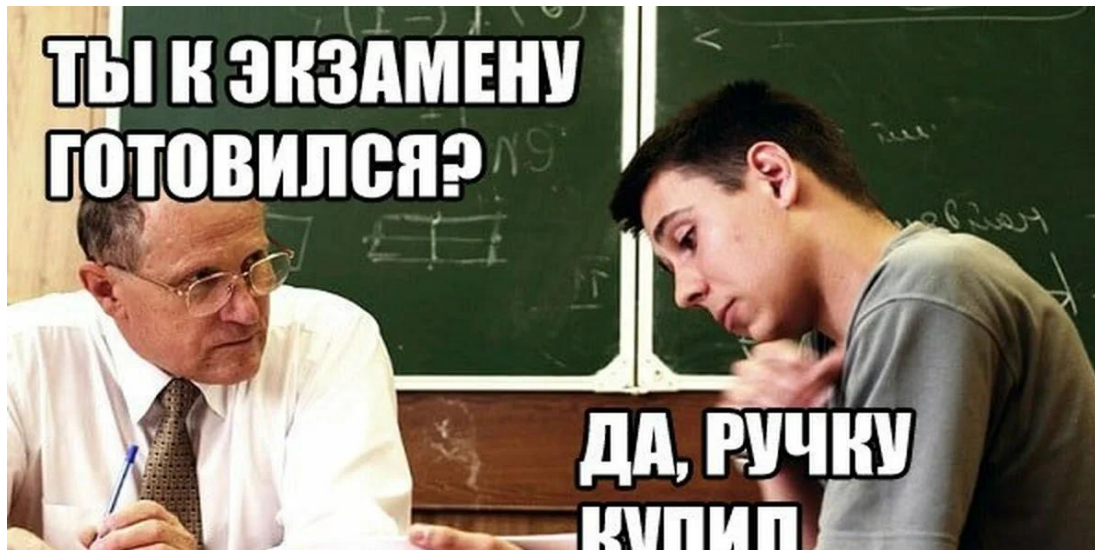


# Проблема психологической готовности школьников к ГИА очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин:

- Выпускные экзамены имеют ряд особенностей, которые требуют от вас не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности к их выполнению.
  - Вам необходимо сохранить здоровье и физическое и психологическое.
    - **Задача: для того, чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь, в том числе в стрессовых ситуациях и твоих знаний!**
- Подготовка к экзаменам и их сдача могут вызывать у вас сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности; неустойчивой самооценке; утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства; в отрицательной установке (мысленный настрой) по отношению к результатам экзамена.

# Как победить ТРЕВОЖНОСТЬ?

- **Приспособление к окружающей среде.**
- Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ГИА, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.
- Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места — для этого проводятся тренировочные ГИА.



- **Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка (мысленный настрой) на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.**



**ОГЭ**

**Я СДАМ.! Я ГОТОВ!**



# Как победить тревожность?

## ПЕРЕИМЕНОВАНИЕ

- Наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.
- **ВАЖНА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО, СТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ МЫСЛИ об экзамене БЫЛИ ПОЗИТИВНЫЕ.**
- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным:  
не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».



# Как победить тревожность?



- **ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ, ПОЛЕЗНО ЗАРАНЕЕ ДЕТАЛЬНО НАРИСОВАТЬ СИТУАЦИЮ ЭКЗАМЕНА В ВООБРАЖЕНИИ, А ЗАТЕМ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ВООБРАЖАЕМОЙ КАРТИНЫ ПОСТАРАТЬСЯ РАССЛАБИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД.**

**Визуализацию (представление) лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:**

**Представляемая сдача экзамена должна быть триумфальной и доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете устно, то делаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, голос спокойный, ответы находятся легко, а мысли появляются быстро.**

**Вы визуализируете (представляете) весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).**

**У Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете, что в конце Вашего экзамена Вы получаете нужное количество баллов. Это число Вы также должны увидеть и услышать.**

**Это упражнение позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке.**



# Как победить тревожность?

## ОБСУЖДЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЭКЗАМЕНЕ

○ Обсудить вопросы:

1. Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил её?
2. Как вести себя, если не знаешь ответ?
3. Снизить тревожность проиграв выход из стрессовой ситуации самыми невероятными и смешными способами.

**СОВЕТ:** Очень важно рационально оценивать время, которое потребуется для написания экзамена. Неумение планировать свое время приводит к возникновению страха не успеть, а это отрицательно влияет на результат. Поэтому важно не только осваивать работу с тестами, но и вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

# ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ



# Саморегуляция

- Эффективными способами снятия эмоционального напряжения являются способы саморегуляции эмоциональных состояний. Саморегуляция ( в переводе с латинского – «приводить в порядок», «налаживать») – целесообразное, соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между средой и организмом.

Все люди без исключения могут регулировать своё поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться с волнением, напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя инструмент самопомощи. Необходимо чётко осознавать, что очень многое зависит только от вас.

○ **Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков ВОДЫ.**

- Вода участвует в расщеплении глюкозы, так необходимой для работы мозга, но пить нужно именно простую воду или минеральную.
- 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 электро-химических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.



- **Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.**
- В стрессовой ситуации начинает активизироваться правое полушарие, отвечающее за эмоции и чувства, а «логическое» левое начинает тормозить свою активность. Необходимо гармонизировать работу полушарий. Лучше всего это делать через физические упражнения.
- Известно, что левое полушарие контролирует правую часть тела, а правое полушарие левую часть тела, то для активизации и гармонизации обеих полушарий быстрее всего поможет физическое упражнение, но таким образом, чтобы мысленно в теле можно было проследить перекрестное движение (коснуться левым локтем до правого колена и правым локтем левого колена; правой рукой помассировать левое ухо и наоборот левой рукой правое ухо).

**1) Физическое упражнение**, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг»: одновременно напрягается левая нога и правая рука, затем резко сбрасывается напряжение. Следующий этап: напрягается правая нога и левая рука, затем напряжение сбрасывается. Таким образом, прослеживается перекрестье левых и правых сторон тела, которые контролируются левым и правым полушарием, при перекрестном напряжении частей тела задействуются оба полушария и гармонизируется их работа. Упражнение выполнить несколько раз

**2) Нарисовать на чистом листе бумаги косой крест**, похожий на букву «Х» и глазами «прописывайте» её. Это альтернатива физическому упражнению, хотя оно медленнее снимает напряжение.

## **Самомассаж ушных раковин**

Ещё в трактатах китайской народной медицины говорилось, что в ушной раковине происходит «скопление главных линий», при помощи которых наружное ухо связано с другими органами. Древние египтяне и греки считали, что ушная раковина связана с мозговыми образованиями и внутренними органами.

1. Помассируйте области мочек уха в течение 2-3 минут.
2. Потрите двумя ладонями синхронно ушные раковины.
3. Соедините верхнюю часть уха с мочкой (5-6 раз).  
«Левый-правый»

Одновременно поджимаем пальцы левой ноги и сжимаем пальцы правой руки в кулак, затем поджимаем пальцы правой ноги, сжимаем в кулак пальцы левой руки. Делать 2–3 минуты, постепенно ускоряя темп.

# Энергетическое зевание.

- Для борьбы с кислородным голоданием, которое возникает в результате стресса существует прием под названием **«энергетическое зевание»**.
- Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно.
- Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.



# Дыхательная гимнастика.

Состояние тревоги тесно связано с мышечным напряжением. Для того чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться.

Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией.

Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

- **Успокаивающее дыхание** - выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- При **мобилизующем дыхании** - после вдоха задерживается дыхание.
- В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.

# Упражнения для снятия стресса

- 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.

## Упражнение 2.

**Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.**

- Напрягите пальцы ног, так сильно, как можете. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

# Упражнение 3

- Это упражнение можно делать в любом месте, оно поможет вам подготовиться к экзаменационному напряжению. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.
- Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

## Упражнение 3 (продолжение)

- Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
- Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите мед-ленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

# Как вести себя во время сдачи экзаменов

**Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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 теста.

**Торопись не спеши!** 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.

**Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

# Как вести себя во время сдачи экзаменов

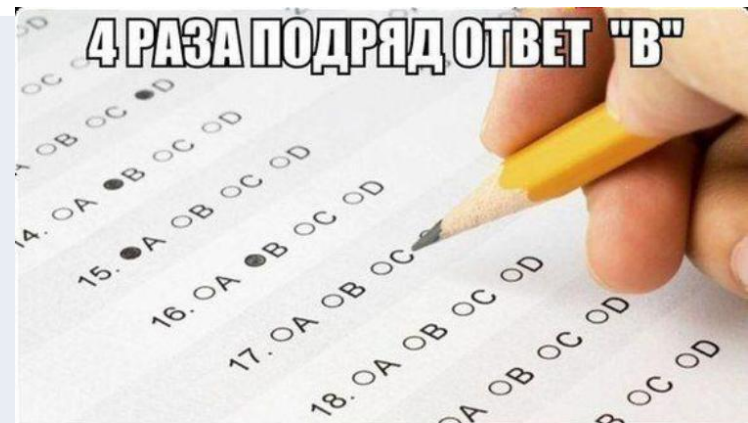
**Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.**

**Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

**Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

**Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.



чет падазритильна



**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.



**При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.**

- **Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.**
- **Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.**
- **Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.**
- **Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.**