

???



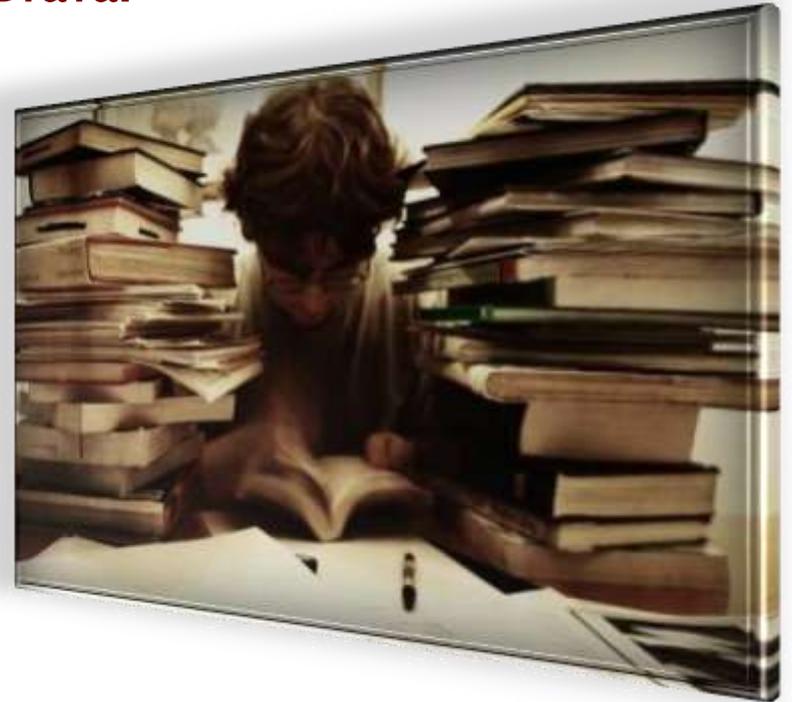
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЕГЭ

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.

Ассоциации



ЭКЗАМЕН

ВОЛНЕНИЕ

СТРАХ

ТРУДНОСТИ

БЕСПОКОЙСТВО

По «Толковому словарю» С.И.Ожегова.

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



**Состояние экзаменационного
стресса вполне поддается
сознательному
регуливованию!**



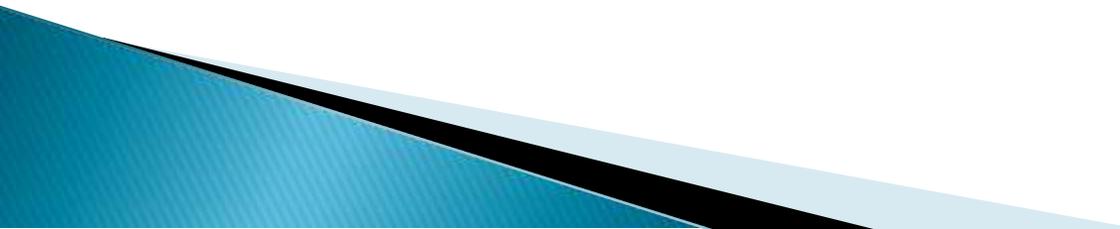
Самотестирование

«Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

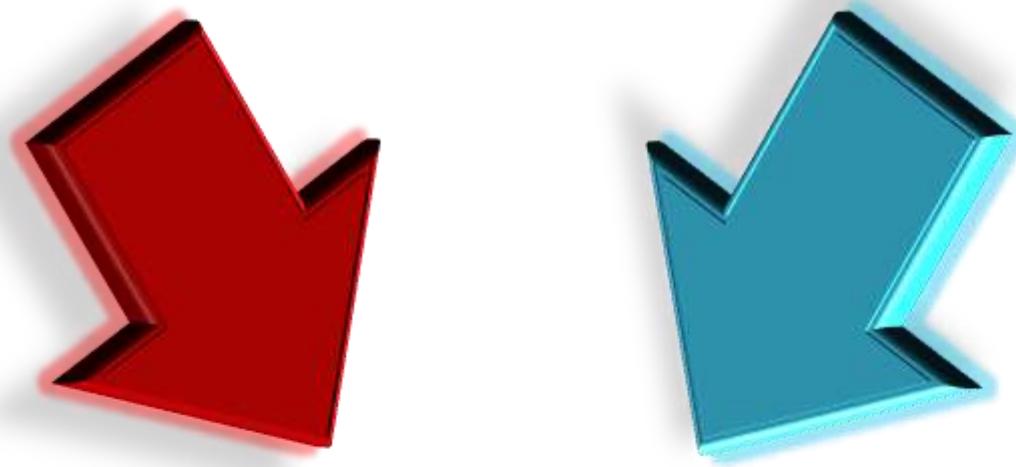
За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

- ▶ 1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
- ▶ 2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
- ▶ 3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
- ▶ 4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
- ▶ 5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
- ▶ 6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
- ▶ 7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
- ▶ 8. Мне трудно выступить перед классом.
- ▶ 9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
- ▶ 10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
- ▶ 11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
- ▶ 12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.
- ▶
- ▶ Сложите набранные баллы.

Результаты:

- ▶ **0 – 4 б.:** Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.
 - ▶ **5 – 8 б.:** Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.
 - ▶ **9 – 12 б.:** Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью. Не держите все в себе.
- 

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



**Воспользуемся знаниями
психологии!**

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ



Упражнение-игра «Эксперимент».

1. ШАРЛЬ ПОДНЯЛ ЛЮСИ НА СПИНУ И СКАЗАЛО БХВАТИ МОЮШЕЮ;
2. Но КАК Теперь Вернуться НА ЭстаКАДУКА ПЕРЕ нести ЭТо Го СтРАШНО На ПугаННО Го РеБЕНКа ВБеЗОПАСНО емЕсто;
3. наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног.

«Увидел, услышал, сделал – запомнил!»

Упражнение «Слон»

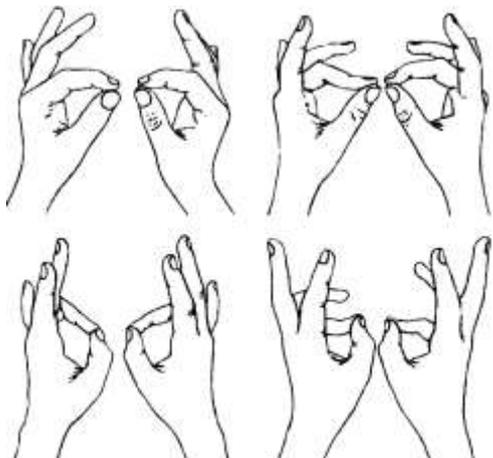
Это одно из наиболее интегрирующих упражнений «Гимнастики мозга». Оно активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект—тело», улучшает концентрацию внимания.

Итак, ухо плотно прижать к плечу. Одновременно вытянуть одну руку, как хобот слона, и начать рисовать ею горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменять руки. Упражнение выполнять медленно, по 3—5 раз каждой рукой.



**Обеспечьте гармоничную работу
левого и правого полушария мозга**

«Увидел, услышал, сделал – запомнил!»



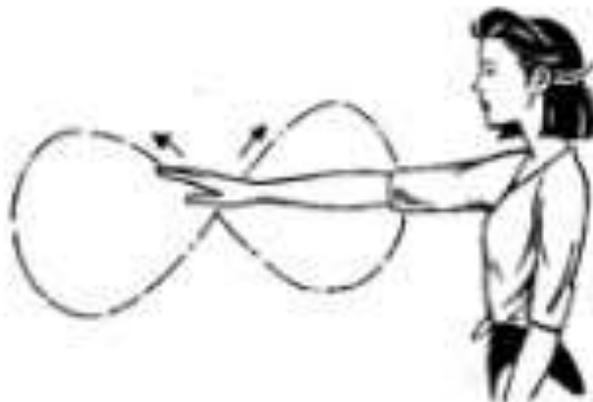
«Колечко»



«Лезгинка»



«Крюки»



«Ленивые восьмерки»



«Перекрестные шаги»

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

*Учимся расслабляться,
повышаем стрессоустойчивость и
работоспособность*





Энергетическое зевание.

Для борьбы с кислородным голоданием 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

- ▶ 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.



«Увидел, услышал, сделал – запомнил!»

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

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. 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 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.



При подготовке к экзаменам:

- ✓ Необходимо составить чёткий план занятий.
- ✓ Внушите себе необходимость запоминания важного материала, и 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.



ВАЖНО:

В день перед экзаменом не учи ничего нового! Потрать первую половину дня на повторение того, что ты хуже всего помнишь. Во второй половине дня отложи учебники и отдохни. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись. Не принимай никаких лекарств, а также не пей много кофе. .

Последние 12 часов перед экзаменом
должны уйти на подготовку организма,
а не знаний.



Во время экзамена:

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



Во время экзамена:

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



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.).

Настройка на позитив и создание отличного настроения

«Подзаряд-ка»





Всё в твоих руках...

Желаю удачи!



НИ ПУХА, НИ ПЕРА!