

***Психологическое
сопровождение
выпускников при
подготовке
к прохождению
итоговой аттестации***



Психологическая готовность к ГИА и ЕГЭ

- Я хорошо представляю, как проходит экзамен
- Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время экзамена
- Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
- Я волнуюсь, когда думаю, о предстоящем экзамене
- Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене
- Считаю, что могу сдать экзамен на высокую оценку

Чувство СТРАХА....

Чувства – это личный опыт, который мы постепенно накапливаем внутри себя.

Страх – одно из НАШИХ чувств.

Если за свой страх вы станете винить других, то непременно придете к выводу, что изменять надо других. А это – не в ваших силах!



Причины волнения перед экзаменом?



1. **Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».**
2. **Недостаток подготовки**
3. **Волнение близких и окружающих.**

**«Саморегуляция – как
помощник при сдаче
ЭКЗАМЕНОВ»**

Стресс – это абсолютно нормальная реакция организма, которая проявляется в различных жизненных ситуациях. Как правило, это ситуации связанные с неопределенностью, повышенной ответственностью и эмоциональной нагрузкой. Именно такой ситуацией является экзамен.



Признаки стресса

- Тревога
- Учащение пульса
- Страх
- Бледность или краснота
- Напряжение
- Дрожь
- Растерянность
- Сухость во рту
- Подавленность
- Паника
- Потливость
- Желудочный спазм
- Беспокойство
- Расширение зрачков

Опросник: «Насколько я предрасположен к стрессу»

Инструкция.

*Необходимо честно и не раздумывая дать ответ
на предложенные вопросы – «да» или «нет».*



1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы иметь хорошие знания и высокие оценки.
2. Меня больше беспокоит мысль, как бы не получить двойку.
3. Меня всегда беспокоит мысль, как бы получить пятёрку.
4. Бывает, я отказываюсь отвечать, хотя и подготовил задание.
5. Я иногда чувствую, что всё забыл.
6. Бывает, что «лёгкие» предметы я не могу ответить на 5, хотя считаюсь хорошим учеником.
7. Когда я настраиваюсь отвечать, меня злит смех за спиной.
8. Мне трудно выступать перед классом или большой аудиторией.
9. Объявление оценок я всегда ожидаю с волнением.
10. Я предпочёл бы отвечать знакомому преподавателю.
11. Меня тревожит уже мысль об экзамене, контрольной или необходимости отвечать у доски.
12. Перед занятиями или экзаменом у меня, непонятно почему, иногда возникает внутренняя дрожь.

Интерпретация результатов

Необходимо подсчитать количество ответов «да»:

- **от 0 до 3** – низкий уровень тревожности, необходимо более серьёзно подойти к вопросу сдачи экзамена, усилить подготовку;
- **от 4 до 6** – подверженность экзаменационному стрессу средняя;
- **от 7 до 12** – подверженность экзаменационному стрессу высокая, было бы полезным пройти курс психологической подготовки к экзаменам.

Справится с волнением при подготовке и во время экзамена помогает
саморегуляция.



Термин саморегуляция происходит от латинского слова Regulare которое дословно переводится - приводить в порядок, налаживать.

Вообще под саморегуляцией в психологии понимается способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать ее, ставить перед собой цели и выбирать методы их достижения.

Так же саморегуляция позволяет человеку управлять своими чувствами, регулировать свое эмоциональное состояние, преодолевать эмоциональное напряжение.



Один из
способов
саморегуляции в
период
ПОДГОТОВКИ К
ЭКЗАМЕНАМ - ЭТО
СОН.

Снять напряжение при подготовке к экзамену
смогут следующие действия:



Упражнения на саморегуляцию и снятие напряжения в период подготовки к экзаменам

- «Прощай, напряжение!»



- Контакт с водой



Упражнения на саморегуляцию и снятие напряжения во время экзамена

- **«Противострессовое дыхание»**



Поможет дыхательная гимнастика!

- **Успокаивающее дыхание** –
выдох в два раза длиннее вдоха.
- **Мобилизующее дыхание** –
вдох в два раза длиннее выдоха.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут

Позитивное самопрограммирование



**Люди, настроенные на успех,
добиваются в жизни гораздо больше,
чем те, кто старается избегать неудач.**

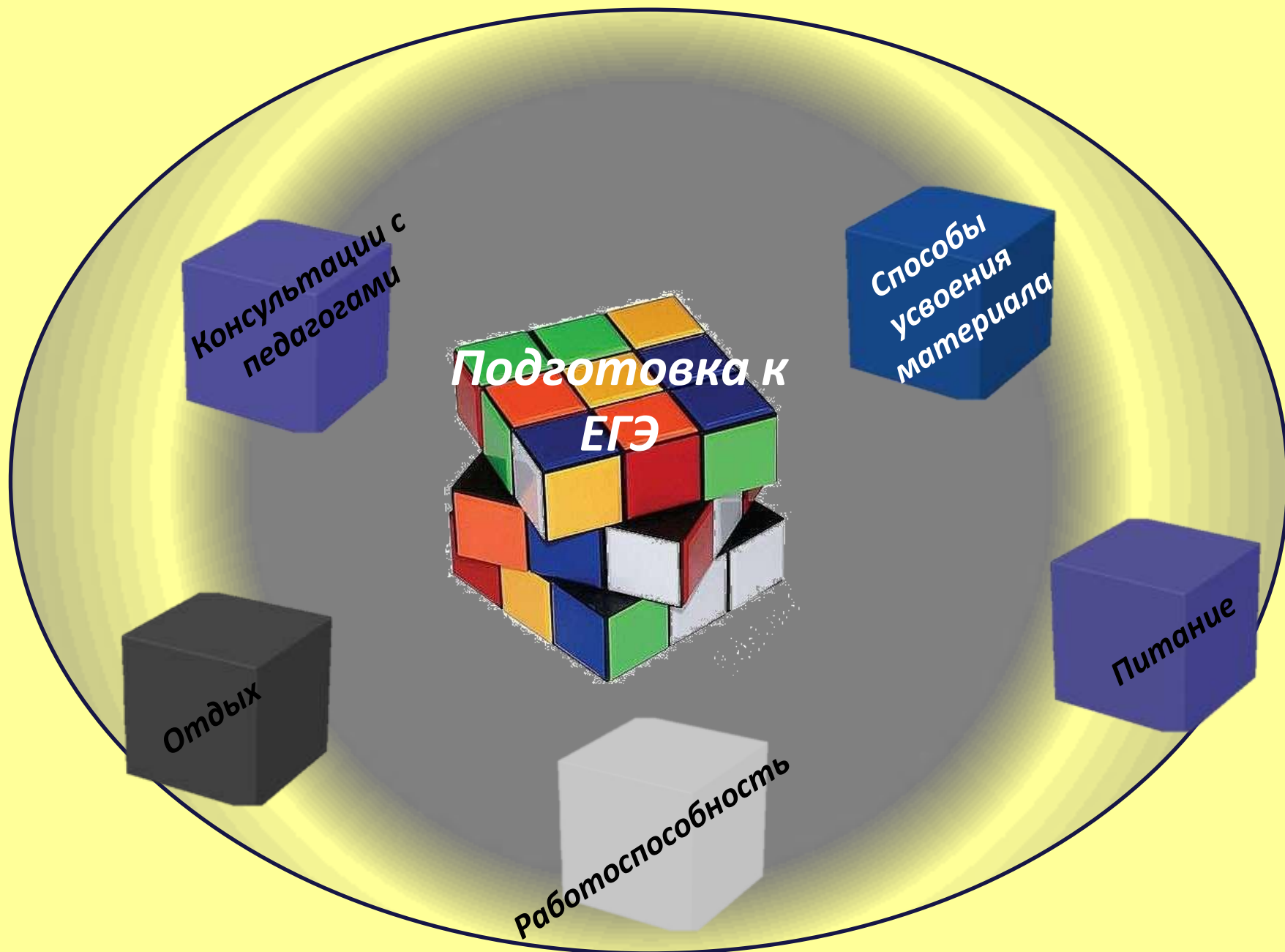


- Я могу получать радость каждый день своей жизни, даже если впереди меня ждёт экзамен.
- Экзамен – лишь часть моей жизни.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Чтобы ни случилось, я сделаю всё от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
- Я твёрдо уверен, что у меня всё будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Переименование

- Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.
- Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.
- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не **«трудное испытание»**, не **«стресс»**, не **«крах»**, а просто **«тестирование»**.



Пирамида питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

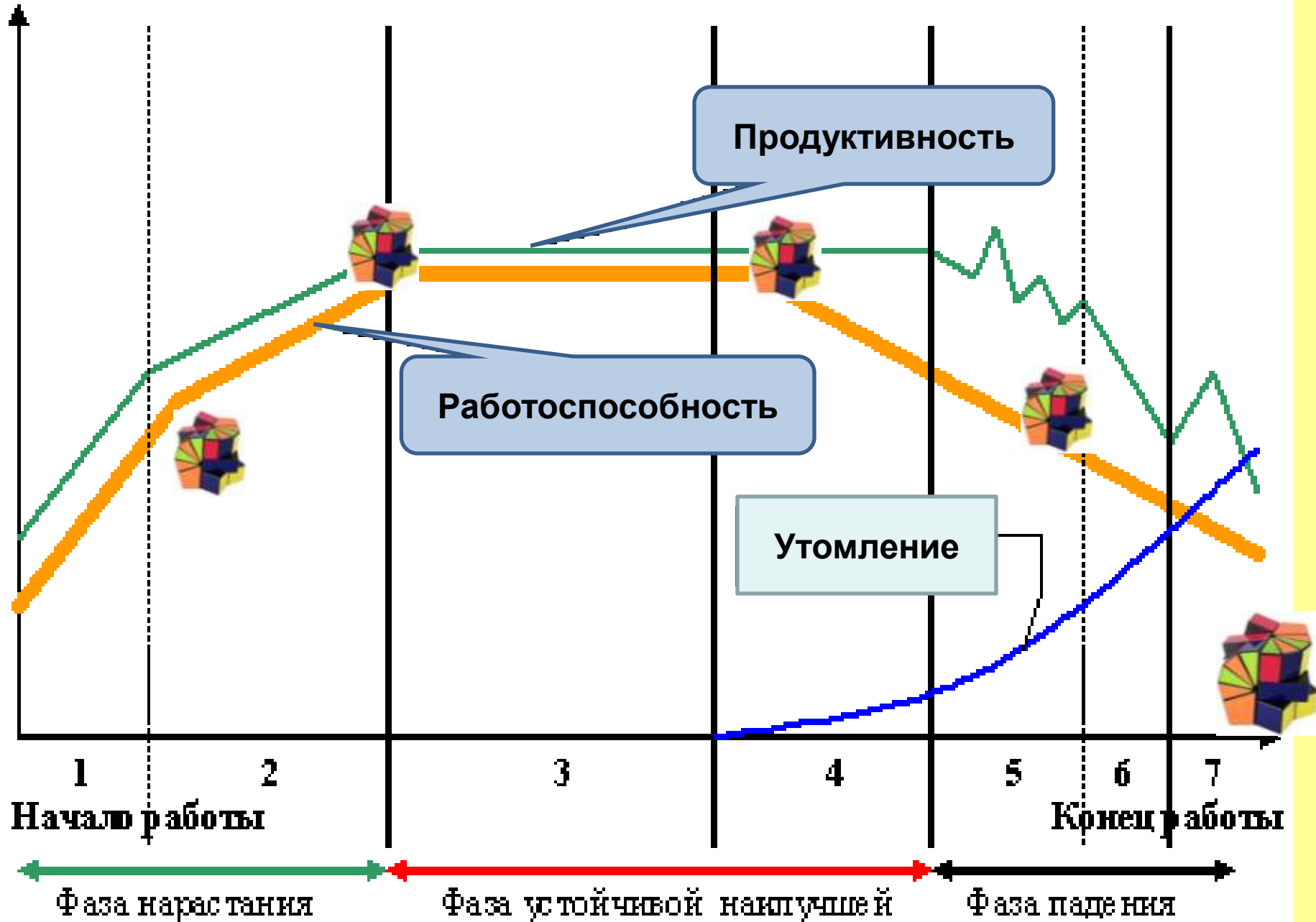
ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций

Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ, МЫШЛЕНИЕ







- Микропаузы и отдых

ВАЖНО:

- Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на **подготовку организма**, а не знаний.
- **Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды.** Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.

В антистрессовых целях воду пьют **за 20 минут до** или **через 30 минут после** еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.

Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

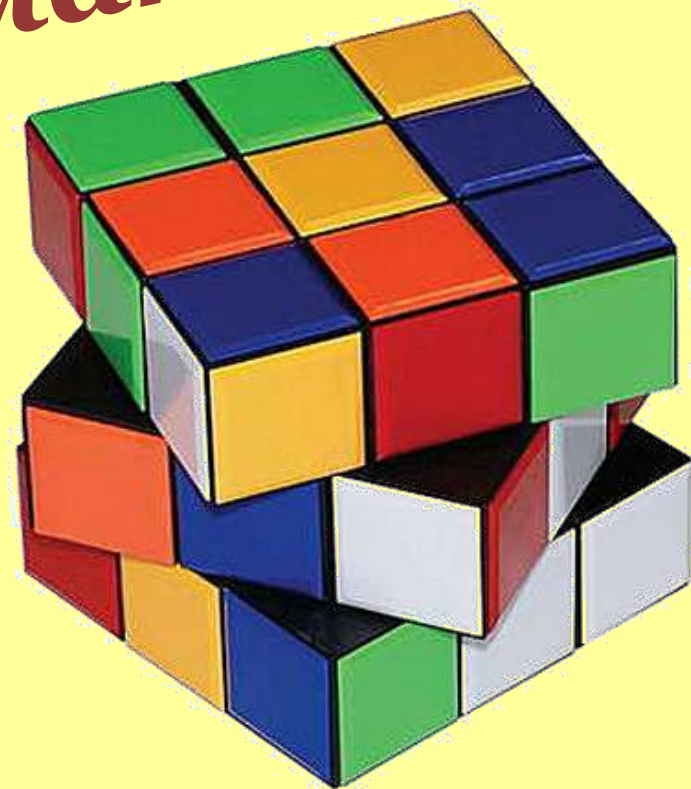
- **Но ни в коем случае нельзя принимать успокоительные лекарственные средства в день экзамена.** Во-первых, в состоянии абсолютного спокойствия вы лишены достаточной мотивации для достижения успеха — до предельного уровня тревога как бы подстегивает человека. Во-вторых, под действием успокоительных средств вы не сможете как следует сосредоточиться.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены в любой форме. Все задания составлены на основе школьной программы.

Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен.



Спасибо за внимание!



*у нас все
получится!*

