

*Кто хочет подчинить себе
обстоятельства, должен
подчинить себя разуму. (Сенека)*


Психологическая подготовка к ЭКЗАМЕНАМ

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

Причины волнения перед ЭКЗАМЕНОМ

- ✓ **Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».**
- ✓ **Ситуация неопределенности.**
- ✓ **Недостаток подготовки.**
- ✓ **Волнение близких и окружающих.**





С наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче экзаменов

- **ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ ДЕТИ**
- **ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ**
- **ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ**
- **«ОТЛИЧНИКИ»**
- **АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ**
- **ГИПЕРТИМНЫЕ ДЕТИ**



Правополушарные дети

У детей значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

Основные трудности, возникающие при сдаче	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none">• Тестирование "левополушарного" по своей сути (требует умения анализировать и сопоставлять различные факты)• Трудно сосредоточиться на фактах и теоретических построениях• Испытывают сложности с предметами естественно-математического цикла	<p><u>На этапе подготовки.</u> Чтобы учебный материал лучше усваивался, важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, рисунки. Теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.</p> <p><u>Во время экзамена.</u> Лучше пробовать свои силы не в простейших тестовых заданиях (типа А), а там, где требуется развернутый ответ (задания типа В и С). А уже потом переходить к тестам множественного выбора</p>

Тревожные дети



Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Основные трудности	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none">• Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная.• Наиболее трудной стороной для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.	<p><u>На этапе подготовки</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. Нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.• Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности. <p><u>Во время проведения экзамена.</u></p> <p>Важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д.</p>



Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". Но у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Чаще это дети с низким уровнем произвольности. У них часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности	Стратегии поддержки
<p>ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. При общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний выпускники могут нерационально использовать отведенное время.</p>	<p><u>На этапе подготовки</u> Необходимо наличие внешних опор. Важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства: песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.</p> <p><u>Во время экзамена</u> Ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет.</p>



«Отличники»

Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.

Основные трудности	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none">• Детям недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно.• Необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.	<p><u>На этапе подготовки</u> Важно скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между "достаточным" и "превосходным", понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. Им можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.</p> <p><u>Во время экзамена</u> Помочь скорректировать ожидания напомнив, что нет необходимости выполнять все задания подряд, а оставить часть на второй круг.</p>



Астеничные дети

Характерна высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Астеничность имеет неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

Основные трудности	Стратегии поддержки
Экзамен требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.	<p><u>На этапе подготовки</u> Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям стоит получить консультацию у невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.</p> <p><u>Во время экзамена</u> таким детям требуется несколько перерывов, пусть на какое-то время остановятся, отдохнут. Им по возможности лучше организовать несколько коротких "перемен" (отпустить в туалет и т.п.).</p>

Гипертимные дети



Характеризуются высоким темпом деятельности.
Они быстрые, энергичные, активные.

Основные трудности	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none">• Быстро выполняя задание, они иногда делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок.• Обычно отмечается невысокая значимость учебных достижений, ребята не расстраиваются из-за плохих оценок.	<p><u>На этапе подготовки</u> следует создать у детей ощущение важности ситуации экзамена.</p> <p><u>Во время экзамена</u> основной принцип, которым должен руководствоваться ребенок: «Сделал – проверь».</p>

Устранение причин предэкзаменационного стресса:

- * Заблаговременное ознакомление с правилами проведения экзаменов, заполнения бланков и особенностями экзамена;
- * корректировка ожиданий выпускника:
тренировка в решении пробных тестовых заданий снимает чувство неизвестности. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля;
- * ориентация во времени и умение его распределять в процессе работы с заданиями.
- * повторение учебного материала;
- * частое напоминание о сложности и ответственности предстоящих экзаменов не повышает мотивацию, наоборот, создает эмоциональные барьеры, которые самостоятельно преодолеть ученик не может.

ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

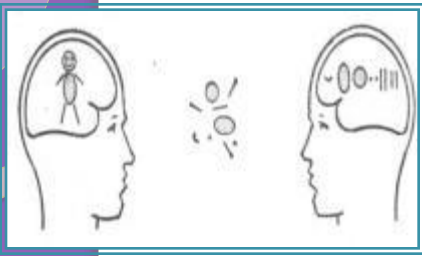
ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ

И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ



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.



Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария

➤ В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

➤ Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной.

➤ Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Зевота – зарядка для мозга!

- Когда вы зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга.
- Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.
- ✓ **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.**

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.

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.

Самомассаж ушных раковин- массировать область мочек уха в течение 2-3 минут.

Предварительная подготовка к экзаменам

Сон не менее 8 часов

Подготовка – 8 часов

*10⁰⁰ - 12⁰⁰, 16⁰⁰ - 18⁰⁰ – актуализация
внимания и памяти*

Перерывы в 10-15 мин

После трех часов работы перерыв - 1 час

~~Фильмы, передачи, чтение художественной и
другой литературы, интернет~~

3-4 - разовое питание, витамины

Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки



- **КАПУСТА** – снимает
нервозность



- **ЛИМОН** – освежает мысли и
облегчает восприятие
информации.



- **ЧЕРНИКА** – способствует
кровообращению мозга.

Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **АНАНАС** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.



ВЛИЯНИЕ ПИЦЦИ НА ЭМОЦИИ



- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гормона счастья»-эндорфина.



- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.



- **БАНАНЫ** содержат серотонин –вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



ВАЖНО:

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

Как вести себя во время сдачи экзамена

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Будь уверен в успехе!
- Будь внимателен!
- Запланируй два круга!
- Читай задание до конца!
- Начни с лёгкого!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Угадывай!
- Проверяй!

Литература:



Психолог в школе

М.Ю. Чибисова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА
К ЕГЭ**

РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ,
ПЕДАГОГАМИ, РОДИТЕЛЯМИ





Спасибо за внимание!

ВСЕМ УСПЕХА НА ЭКЗАМЕНЕ!