

Психологическая подготовка к ЕГЭ

*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.

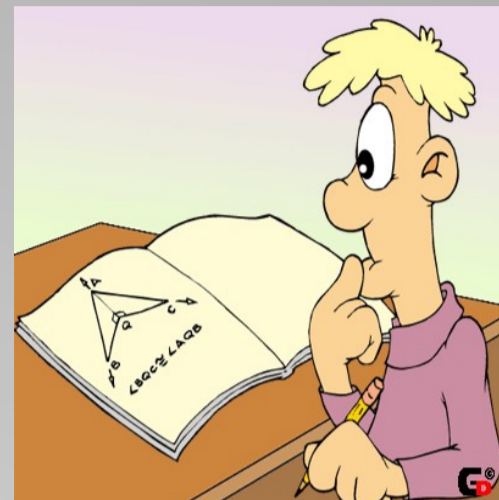
Любой экзамен является источником стресса.

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.



Что создает волнение перед экзаменом?



- 1. СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
 - 2. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ.
 - 3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.
-
- **Как победить ТРЕВОЖНОСТЬ?**
 - **1. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ.**
-
- Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.
 - Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.
 - Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися.

2. ПЕРЕИМЕНОВАНИЕ.

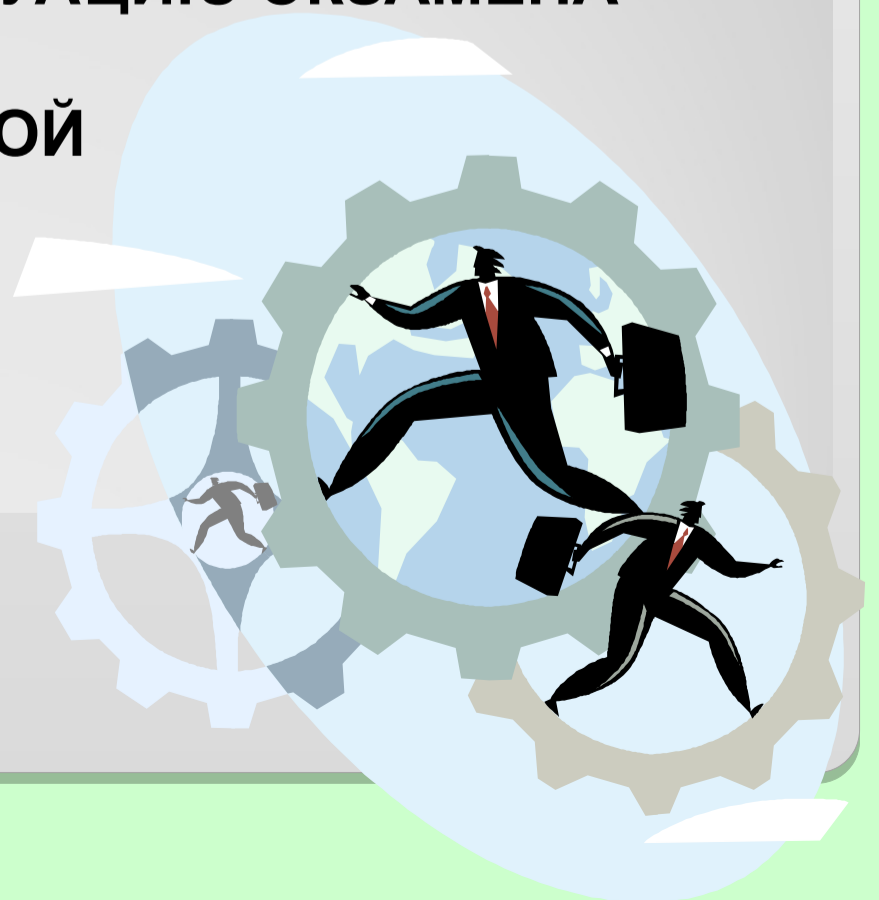
- Наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.
- **ВАЖНА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО, МЫСЛИ ОБ ЭКЗАМЕНЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО ПОЗИТИВНЫЕ.**
- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие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

3. ОБСУЖДЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЭКЗАМЕНЕ И ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

Обсудить вопросы:

1. Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил её?
2. Как вести себя, если не знаешь ответ?

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



ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ



Перед экзаменом или во время него
целесообразно
выпить несколько глотков
воды.

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 электрохимических 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.

1) Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг».

2) Нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.



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 **мобилизирующем дыхании** - после вдоха задерживается дыхание.
- В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.

Дыхательная гимнастика.

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

Меню из продуктов, которые помогут улучшить память



- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гармона счастья»-эндорфина.
- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- **ЧЕРНИКА** – способствует кровообращению мозга.
- **ЛИМОН** – освежает мысли и облегчает восприятие информации.
- **МОРКОВЬ** - облегчает заучивание наизусть.
- **АНАНАС** – для удержания в памяти большого объёма текста.
- **АВОКАДО** – источник энергии для кратковременной памяти.
- **КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть.
- **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психической усталости.
- **ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
- **КАПУСТА** – снимает нервозность
- **БАНАНЫ** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ?

- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься!
- Не бойся!
- Начни с лёгкого!
- Пропускай!
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга!
- Угадывай!
- Проверь!
- Не огорчайся!

Что такое ЕГЭ

ОГЛАВЛЕНИЕ 

Школа

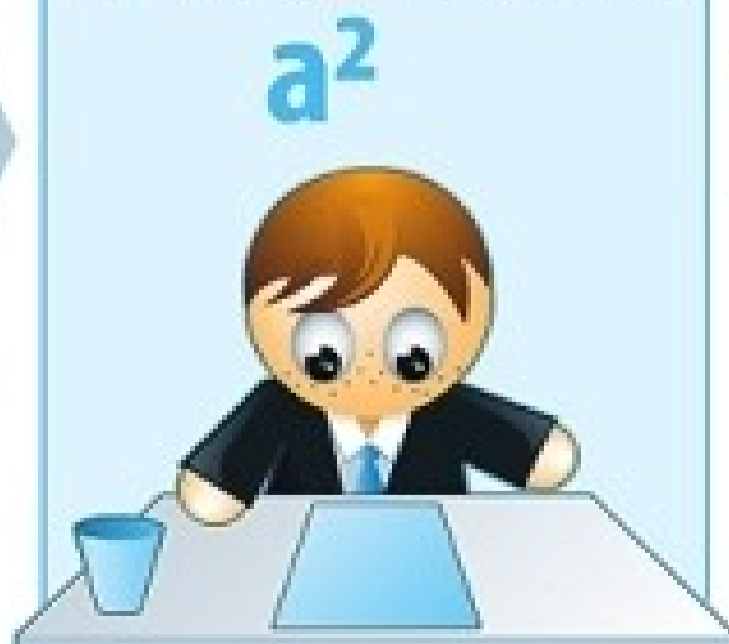
- Что необходимо для сдачи ЕГЭ школьнику?
- Какие предметы нужно сдавать?



ЕГЭ

ЧТО ЭТО ТАКОЕ 

- Когда сдавать ЕГЭ?
- Как сдавать ЕГЭ?
- Что необходимо взять с собой?
- Что делать, если не согласен с результатами?



Вуз

- Какие требования предъявляет ВУЗ?
- Кто может пройти «без очереди»?





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

Памятка

Выполняй как можно больше тестов по тому предмету, который предстоит сдавать. Эти тренировки помогут тебе изучить разные конструкции тестовых заданий.

- Постарайся каждый день, отведенный на подготовку, выделять немного времени на занятия, которые приносят радость, удовлетворение.
- Готовясь к экзаменам, думай о том, что справишься со всеми заданиями, рисуй картину успеха.
- Накануне экзамена не переутомляйся. Вечером прекрати подготовку, прими душ, прогуляйся. Постарайся выспаться, чтобы встать бодрым и отдохнувшим
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых ручек с черными чернилами.
- Приведем несколько универсальных рецептов успешной тактики выполнения тестирования.
- 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 спеша! 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!** Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм.
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- **Читай задание до конца!** Не старайся понять условия задания "по первым словам" и достроить 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 о том, что было в предыдущем.. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
- **Исключай!** Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.
- **Запланируй два круга!** Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). На них ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.
- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- **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.

- Будьте уверенными в себе и все у вас получится!



Удачи вам , выпускники!