

Психологическая подготовка учащихся к экзаменам

Подготовила: педагог-психолог
ГБОУ «ППЦ» Гаршина Ольга
Анатольевна



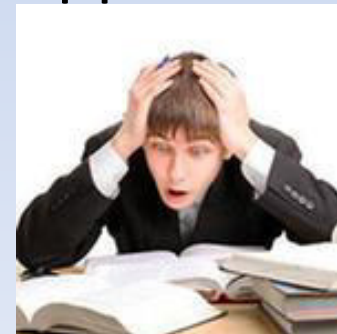
Экзамен- это испытание(?) Любой экзамен является источником стресса

- Задачи: Выработать конструктивное отношение к экзамену, научиться воспринимать экзамен не как **испытание**, а как возможность проявить себя, приобрести предэкзаменационный опыт, стать более внимательным и организованным.



Причины волнения перед экзаменом?

- Сомнение в полноте и прочности знаний;
- психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе,
- стресс незнакомой ситуации,
- стресс ответственности перед родителями и школой.



Упражнения для снятия стресса



Проблемы с которыми сталкиваются школьники попавшие в **стрессовую** ситуацию,- это нарушение гармоничной работы правого и левого полушарий.

- 1)Физическое упражнение ,влияющее на гармоничную работу левого и правого полушарий ,называется «перекрестный шаг».
- 2)На чистом листе бумаги нарисовать крест, похожий на букву «Х»,и несколько минут его созерцать.

Энергетическое зевание (для борьбы с кислородным голоданием)

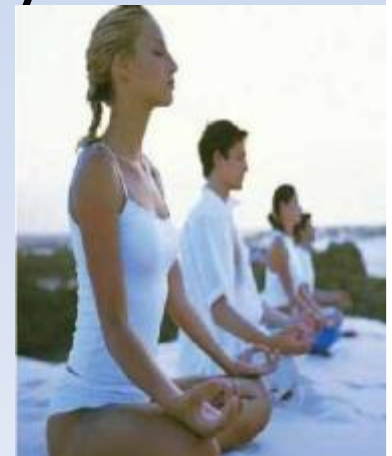
- Зевание во время экзамена очень полезно.
- Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно **3-5** зевков.



Как справиться со стрессом?

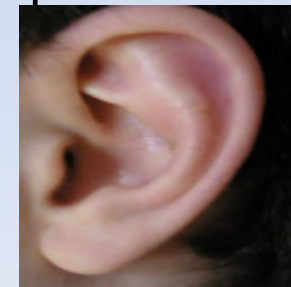
Поможет дыхательная гимнастика

- **Успокаивающее** дыхание- выдох в два раза длиннее вдоха.
- **Мобилизирующее** дыхание- вдох в два раза длиннее выдоха.
- В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применить технику **успокаивающее** дыхание в течении нескольких минут.



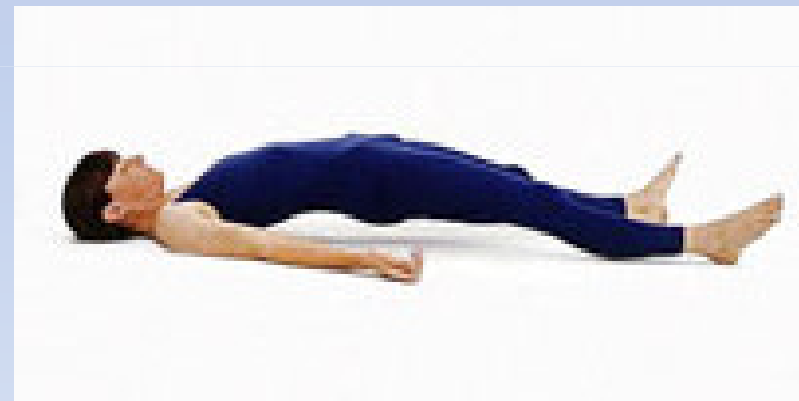
САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

- **Упражнение № 3**
- 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.
- Первую в мире полную топографическую карту точек и зон на коже ушной раковины, которые являются проекцией определенных частей тела и внутренних органов, опубликовал лионский врач П. Ножье в 1956 году.
- А в 1969 году он высказал гениальное предположение, полностью подтвердившееся в дальнейшем, согласно которому ухо напоминает по своему виду эмбрион, находящийся в утробе матери, причем тело человека проецируется на ушной раковине так же, как проецируется на коре головного мозга.
- Помассируйте области мочек уха в течение
- 2-3 минут



Мышечная релаксация

- **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.**
- 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.



Меню из продуктов, которые помогут улучшить память, сконцентрировать внимание.

- Морковь- облегчает заучивание наизусть.
- Креветки- не дадут вниманию ослабнуть.
- Орехи -укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
- Капуста снимает нервозность.
- Черника способствует кровообращению мозга.



Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к экзаменам?

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на холодильник и т.д. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у него будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
- Не критикуйте ребёнка после экзамена.
- Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.



Тактика выполнения тестирования (советы учащимся)

-
- **1. 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.
- **2. 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.
- **3. Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- **4. Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- **5. Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.
- **6. 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).
- **7. Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти 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").
- **8. Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- **9. 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.
- **10. Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально.

Важно:

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



Ни пуха ,ни пера!!!

- Удачи!

