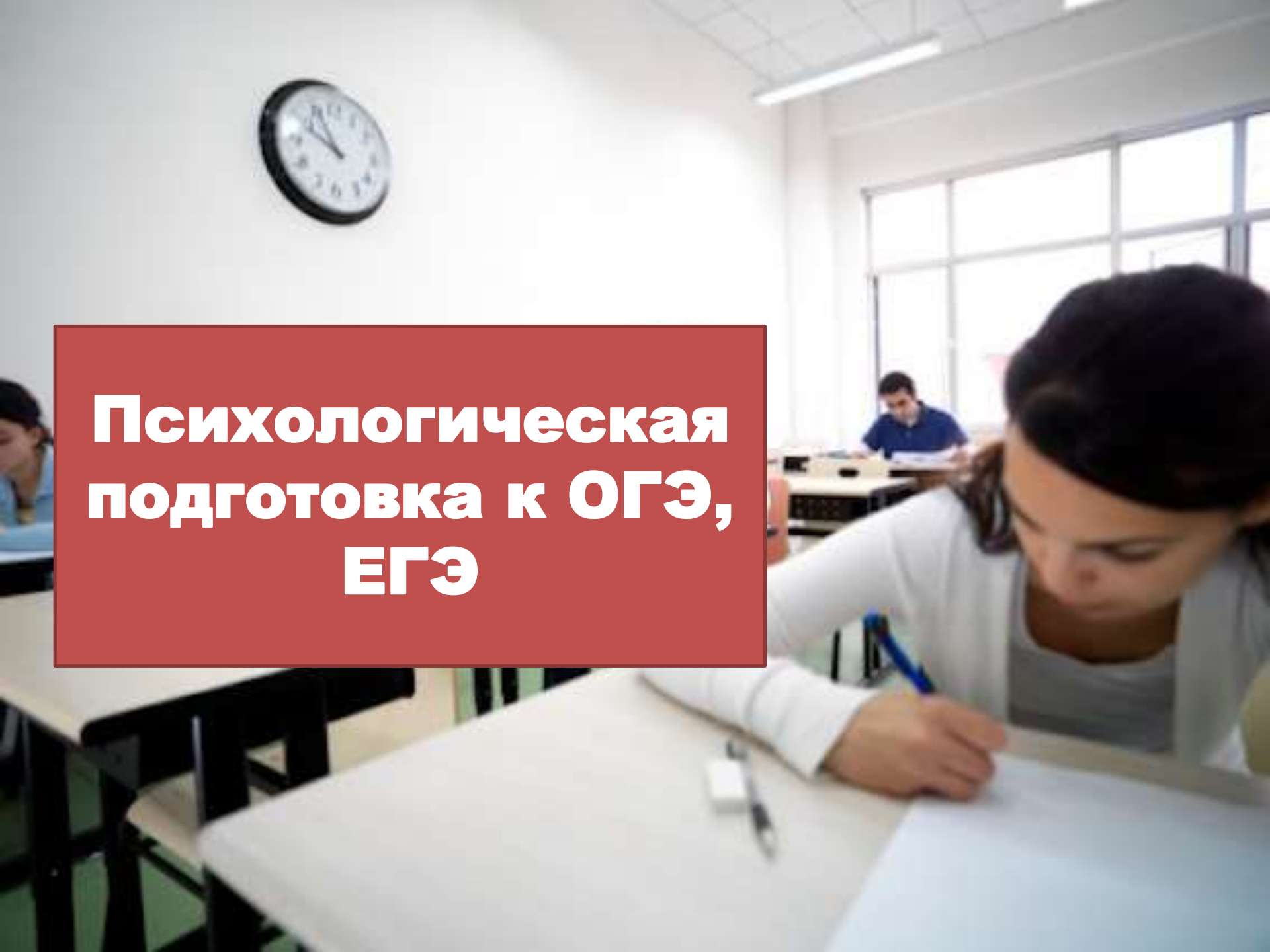

Психологическая подготовка к ОГЭ, ЕГЭ

Экзаменационный стресс

- Один из самых распространенных видов стресса. Исследования показывают, что за экзаменационный период в школах и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, а кровяное давление у них повышается до 140-155 мм ртутного столба.

Стресс перед экзаменом обычно проявляется в двух видах реагирования:

- **Активное реагирование**. Перед нервным событием у части школьников происходит учащение пульса, повышается артериальное давление.
- **Пассивное реагирование**. У некоторых школьников, наоборот, от страха снижается общая активность организма. У них падает артериальное давление, замедляется ритм сердца, ослабляется мышечный тонус.

Причины волнения перед экзаменом?

- Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ?»
- Недостаток подготовки.
- Волнение близких и окружающих.

Почему волнуются выпускники?

Сомнение в полноте и прочности знаний

Стресс незнакомой ситуации

Стресс ответственности перед родителями и школой

Сомнение в собственных способностях

Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность, астеничность

Что могут сделать выпускники?

Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

- **По возможности приспособиться к окружающей среде**: учащимся целесообразно, по возможности, побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить его достоинства и недостатки.

- **Переименование испытания:**

Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

- Поговорите с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия.
- Спросите себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать.
- Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

- **Систематическая десенситизация:** Составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:
- - Встать утром и выслушать мамины (папины) указания.
- — Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- — Поездка (Передвижение) на место проведения экзамена.
- — Рассаживание по местам.
- — Получение тестовых бланков.
- — Заполнение бланков — титульных листов.
- — Решение заданий...

- После перечисления всех тревожных ситуаций выпускнику стоит представить себя в каждой из них на **5 секунд**, а затем расслабиться.
- Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке.
- После этого можно увеличить время представления и расслабления до **30 секунд**. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

- **Позитивный настрой:**

Важным шагом к успеху на экзамене является абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

- Умение правильно смотреть на мир, развитие позитивного мышления.
- Умение заставить себя поверить в лучшее.
- Умение создавать позитивные аффирмации (утверждения).

Приёмы, мобилизующие интеллектуальную деятельность

Во время экзамена для снятия напряжения

- Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды.
- Зевота – зарядка для мозга!
- Дыхательная гимнастика.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ОГЭ и ЕГЭ?

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

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ОГЭ и ЕГЭ?

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

ВАЖНО:

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

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ?

Создать комфортные условия для подготовки и …не мешать.

Создать дома психологически спокойную обстановку.

Поощрять, поддерживать, оказывать реальную помощь.

Сохранять спокойствие.

Организация занятий

- Важно разработать индивидуальную стратегию при подготовке к экзамену
- Помогите распределить работу по дням

Режим дня

24 часа = 8 + 8 + 8

- Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!
- Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
- Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
- С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку… разумеется, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность…

Питание

Позаботьтесь о полноценном питании. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

Продукты, которые помогут успешно «грызть гранит» науки

- КАПУСТА – снимает нервозность.

- ЛИМОН – освежает мысли и облегчает восприятие информации.

- ЧЕРНИКА – способствует кровообращению мозга.

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

✓Сказать перед экзаменом…

Экзамен – не конец жизни

Делай, что должен, и будь, что будет

Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней

Независимо от результата экзамена,

от всей души скажите,

что он (она) самый любимый.

Все трудности преодолимы!

Успехов на экзамене!

MyShared