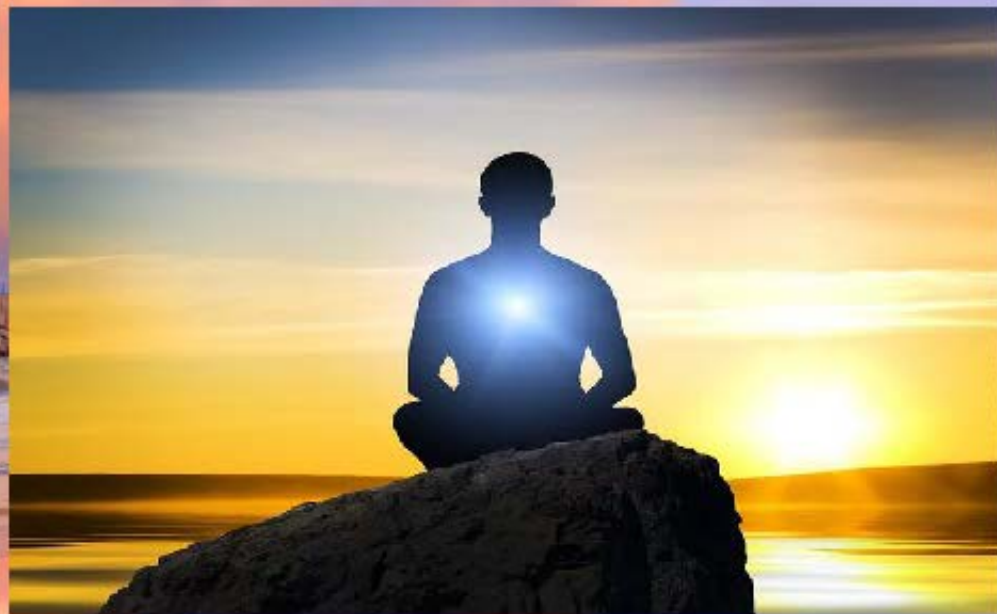


СПОКОЙСТВИЕ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА



Подготовила: педагог-психолог
Реутова А.С.

Экзамен! Стрессовая ситуация ?



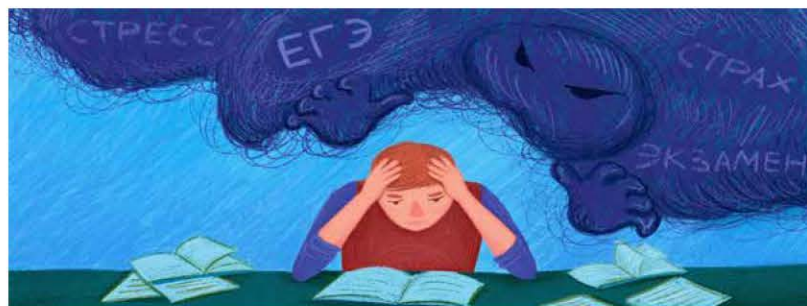
Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.

Экзамены в различных формах сопровождают человека на протяжении всей жизни. Избежать их практически невозможно, но можно выработать стратегии и способы оптимизации подготовки и сдачи экзамена без особых психических затрат.





Ассоциации



По «Толковому словарю» С.И.Ожегова.

«Экзамен – проверочное испытание по какому-то учебному предмету. Тягостное переживание, несчастье».



**Состояние экзаменационного стресса
вполне поддается сознательному
регулированию!**



Самотестирование «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

- ▶ 1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
- ▶ 2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
- ▶ 3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
- ▶ 4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
- ▶ 5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
- ▶ 6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
- ▶ 7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
- ▶ 8. Мне трудно выступать перед классом.
- ▶ 9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
- ▶ 10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
- ▶ 11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
- ▶ 12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.



- ▶ Сложите набранные баллы.

Результаты:

- ▶ **0 – 4 б.:** Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.
- ▶ **5 – 8 б.:** Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.
- ▶ **9 – 12 б.:** Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью. Не держите все в себе.

Как же сделать так, чтобы
экзамен не был стрессом???



**Воспользуемся знаниями
психологии!**

1-я трудность процессуальная

2-я - когнитивная

3-я – личностная

Процессуальные трудности – отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ГИА и ЕГЭ. Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов.

Когнитивные трудности – представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития внимания, памяти, мышления. Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена.

Личностные трудности – обусловлены особенностями восприятия воспитанником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Каждый из нас к ситуации экзамена относится по-разному, она так же усложняется еще и тем, что обычно сдавая экзамен человек тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение мешает сосредоточиться, снижает внимательность, Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют простые психологические способы, чтобы справиться с тревогой в ситуации экзамена. Сегодня мы познакомимся с некоторыми из них.

**ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ
ЭКЗАМЕНОВ**

Упражнение-игра «Эксперимент»

- 1.ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮЩЕЮ;**
- 2.НоКАКТеперьВернутьсяНАЭСТАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтРАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБеЗОПАСНОемЕСТО;**
- 3. наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног.**

Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария мозга

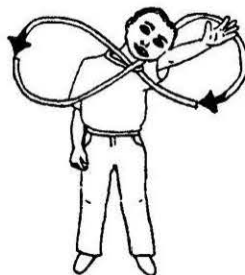
Упражнение «Слон»

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений «Гимнастики мозга». Оно активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект-тело», улучшает концентрацию внимания.

Слоник

Улучшает память и помогает внимательно слушать:

Прижми внутреннюю сторону локтя правой руки к правому уху, руку вытяни вперед как хобот у слона. Рисуи этой рукой (вместе с головой) горизонтальную восьмерку перед собой, смотри вверх руки вдаль (начинать сверху слева). Затем руки поменяй и рисуи левой рукой такую же восьмерку, начиная тоже сверху слева.

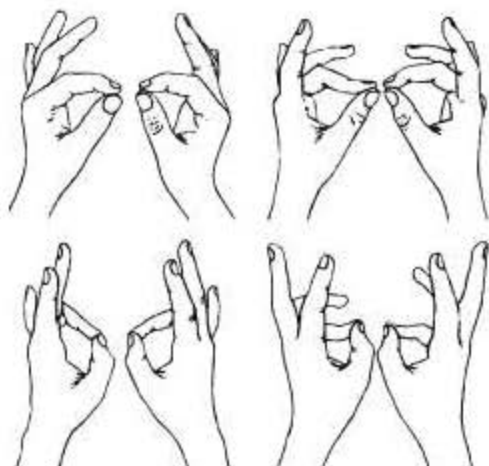




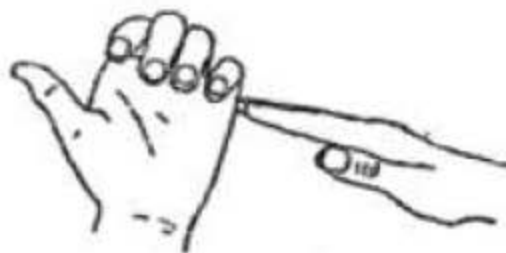
Кинезиология для взрослых

Упражнение «Крюки Деннисона»

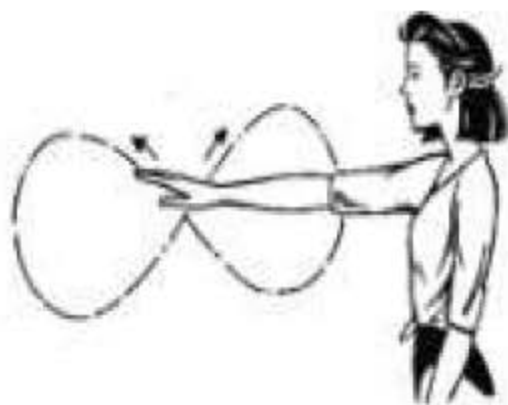




«Колечко»



«Лезгинка»



«Ленивые восьмерки»

**«Перекрестные
шаги»**

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Учимся расслабляться,
повышаем стрессоустойчивость и
работоспособность



Позитивные утверждения «чистят» мышление, подготавливают нас к удивительным переменам в ближайшем будущем и притягивают их в нашу судьбу, как только мы к этому готовы. Стоит изменить свое мышление и жизнь соответствующим образом отвечает на эти изменения.

**Думайте только о хорошем,
и у вас все получится!**



Энергетическое зевание.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание».

Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты.

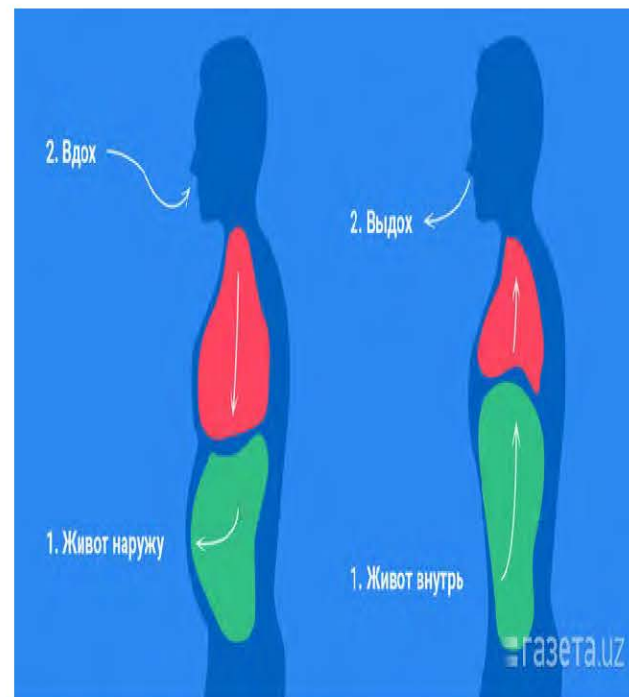
Зевание во время экзамена очень полезно.

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 мобилизующем дыхании - после вдоха задерживается дыхание.
- ▶ В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха.



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 расслабьтесь.

➤ 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.

При подготовке к экзаменам:

- ✓ Необходимо составить чёткий план занятий.
- ✓ Внушите себе необходимость запоминания важного материала, и эта установка сократит время на запоминание.
- ✓ Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего.
- ✓ Для хорошего усвоения материала желательно повторять его не менее 4-х раз.
- ✓ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину победы, успеха. Ты справишься!

ВАЖНО:

В день перед экзаменом не учи ничего нового! Потрать первую половину дня на повторение того, что ты хуже всего помнишь. Во второй половине дня отложи учебники и отдохни. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись. Не принимай никаких лекарств, а также не пей много кофе.

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



Во время экзамена:

- ▶ Будь внимателен!
- ▶ Соблюдай правила поведения на экзамене!
- ▶ Сосредоточься!
- ▶ Бояться поздно!
- ▶ Начни с лёгкого!



Во время экзамена:

- ▶ Читай задание до конца!
- ▶ Думай только о текущем задании!
- ▶ Исключай!
- ▶ Запланируй два круга!
- ▶ Угадывай!
- ▶ Проверь!
- ▶ Еще чуть-чуть!



Экзамены закончились....

Что дальше?



- **Не бегите сразу после экзамена к компьютеру или телевизору, дайте возможность вашему мозгу отдохнуть. Лучше прогуляйтесь на свежем воздухе или отоспитесь.**
- **Снять напряжение вам помогут физические нагрузки (динамичные танцы, пение любимых песен во весь голос), а также плавание, волейбол, баскетбол, футбол и т. п.).**

Желаю удачи!



НИ ПУХА, НИ ПЕРА!

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

