



# Психологическая подготовка выпускников к сдаче экзаменов (ОГЭ и ЕГЭ)

Исполнитель: Лютая Н.В. (медицинский психолог ОГБУЗ «ТПКБ»)

A decorative graphic on the left side of the slide. It features a dark blue arrow pointing to the right at the top, with several thin, curved lines extending downwards and to the right from its base, creating a sense of flow and movement.

# Что необходимо для успешной сдачи экзамена?

- ▶ Знания, умения, навыки по предмету (предметная готовность);
- ▶ Знания о правилах поведения на экзамене, о правилах заполнения бланков и т.д. (информационная готовность);
- ▶ Эмоциональный настрой, состояние внутренней готовности к успешной сдаче экзаменов (психологическая готовность).



# Тревога и стресс

- \* нарушение ориентации, понижение точности движений;
- \* снижение контрольных функций;
- \* обострение оборонительных реакций;
- \* понижение волевых функций.

Повышенная тревога (сильное волнение, беспокойство) мешают сосредоточиться, снижают концентрацию внимания, память, работоспособность. И чем больше человек тревожится, тем меньше у него остаётся сил на учёбу, подготовку к экзаменам.

Психологическая подготовка к экзаменам направлена на снижение уровня тревоги и активизацию внимания, памяти, мышления.



# Способы снятия тревоги

- ▶ Аутотренинг;
  - ▶ Мышечная релаксация;
  - ▶ Воображаемые образы;
  - ▶ Гимнастика мозга.
- 



# Аутотренинг (основные правила составления формул аутотренинга)

- ▶ Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме, без частицы «не».
- ▶ Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени (не употреблять «пытаюсь, стараюсь»).

Например: «Я сосредоточена и внимательна. Я хорошо запоминаю учебный материал. У меня всё получится».



# Мышечная релаксация

- Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Поэтому рекомендованы разные упражнения на мышечную релаксацию.

Пример: упражнение «Лимон».

Представьте себе, что в правой руке у Вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Ещё сильнее. Ещё сильнее... А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как Ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Запомните свои ощущения.

Опять сожмите лимон сильно-сильно... Это упражнение повторите и левой рукой. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.



# Воображаемые («ресурсные») образы

- ▶ вспомните или придумайте место, где Вы чувствовали себя хорошо и спокойно. Может быть это берег моря или реки, цветущий луг, поляна в лесу, освещённая тёплым летним солнцем... Представьте, что Вы находитесь там... Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, прикоснитесь к тёплой поверхности песка или шершавому стволу дерева... Постарайтесь представить это как можно чётко, в мельчайших деталях. Побудьте там, сколько Вам нужно... А теперь возвращайтесь к нам. Запомните те чувства, которые Вы почувствовали.



«Гимнастика мозга» (комплекс упражнений, с помощью которых можно снять стресс и тревогу, активизировать работу мозга, улучшить внимание, память, мышление).

- ▶ «Сова» (упражнение, растягивающее мышцы тела);
- ▶ «Кнопки мозга» (упражнение, повышающее энергию тела);
- ▶ «Перекрёстные шаги» (упражнение, пересекающее среднюю линию тела, активизирующее работу обоих полушарий);
- ▶ «Вращение шеей» (упражнение, снимающее напряжение в области шеи, спины);
- ▶ «Позитивные точки» (упражнение, углубляющее позитивное отношение).



# Формы занятий

- ▶ Групповые
  - ▶ Индивидуальные
- 

## Рекомендации выпускникам

- Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.
- Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.
- Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.
- Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.
- Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.
- Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.
- Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.
- Утром и в середине дня бывайте по 30-40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиями устраивайте физкультурные минутки.
- Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.
- Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.
- Используйте приёмы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.
- Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).
- При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей.
- При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.
- При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала.
- Развивайте и отстающие типы памяти.
- После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.
- Определите, как Вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.
- При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе – составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.
- Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.
- На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.

A dark blue arrow points to the right from the left edge of the slide. Several thin, dark blue lines curve upwards from the bottom left corner towards the title.

# Как помочь детям ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

- ▶ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они хорошо делают.
- ▶ Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзамена.
- ▶ Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок.
- ▶ Помогите детям распределить темп подготовки по дням.
- ▶ Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.



## В подготовительный период рекомендуется:

- ▶ Оформить уголки для учащихся, учителей, родителей.
- ▶ Не нагнетать обстановку.
- ▶ Повысить степень «прозрачности» подготовки и проведения ОГЭ и ЕГЭ.



# Заключение



Экзамен является огромным стрессогенным фактором для выпускников, для родителей и учителей. В связи с этим, необходимость проведения мероприятий по оказанию психологической поддержки для всех участников данного процесса, является одной из основных задач работы школьного педагога-психолога.

Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать своё эмоциональное состояние.

Благодарю за внимание!

