

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №6 х.Тельман
муниципального образования Гулькевичский
район имени Героя Советского Союза
В.И.Ермолаева

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 научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

Мышечное расслабление

«Кинг-Конг»

➡ Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

➡ Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.



Дыхательные упражнения:

«Растопить узоры на стекле»

➡ Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

➡ Семья – твой психотерапевт.

➡ Попроси родителей и других родственников создать тебе подходящую атмосферу: общались бы с тобой в перерывах между занятиями, пригласили на совместную еду.

➡ Рассказывайте друг другу по вечерам о самом успешном за день и хвалите друг друга; вспомните прошлые успехи в любых делах.

➡ Родители могут делать тебе массаж главного сейчас твоего инструмента – головы, можно еще и шеи, воротниковой зоны.



2024 г.

Уважаемые выпускники!

Для подготовки к сдаче экзаменов Вы каждый день изучаете большое количество материала, но, к сожалению, не вся информация усваивается и остается в памяти, а как бы она пригодилась во время сдачи ГИА и ОГЭ!

Мы предлагаем Вам специальные техники, которые помогут Вам запомнить как можно больше материала.

1. Метод ключевых слов.

Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить — как вспомнится вся фраза. Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы.

В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить.

Рекомендации, которые помогут вам быть сильнее собственных переживаний:

1. Подумайте, для чего вам нужно хорошо сдать экзамены. Представьте себе, то, что вы получите, справившись с ГИА. Например, у вас появится возможность поступить в институт или занять отличную должность в хорошей фирме. Готовясь к экзамену, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете.

2. Выпишите на листок причины ваших тревог, что именно вас пугает в предстоящих экзаменах. Это может быть неуверенность в собственных силах, воспоминание о прошлых неудачах, и т.д. Рассмотрите каждый пункт в отдельности, трезво проанализируйте, почему это вас пугает. Это упражнение поможет вам понять, что ваши опасения беспричинны, и Вы обязательно справитесь с ними.

3. Большинство выпускников считают, что от того, как они сдадут экзамен, зависит их дальнейшая судьба. Не позволяйте себе так думать. Жизнь открывает перед каждым из нас множество дверей к счастливой успешной жизни. Вы обязательно найдете предназначенную именно вам.

4. При подготовке к экзамену избегайте многочасовых занятий. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроением, чем проводить за книгами круглые сутки и пребывать в состоянии усталости.

5. Необходимо внушить себе, что легкое волнение в ожидании экзамена - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Никогда не думайте о плохом. Программируйте себя на удачу. Психологи утверждают, что, рисуя себе катастрофу, мы тратим на это энергию и силы. Если мы рисуем успешное преодоление ситуации, тогда мы получаем новую энергию, а, значит, больший шанс на реальный успех.

6. Перед экзаменом отойдите на пару минут в тихое место и повторяйте про себя «Я смогу», «У меня все получится», «Я все знаю и легко сдам экзамен». Очень многим людям это помогло настроиться на нужный лад и сконцентрироваться исключительно на экзамене, не думая о посторонних вещах и не переживая напрасно. Вы уверены в себе, контролируете эмоции и постепенно добиваетесь своей цели.

7. Перед началом экзамена подумайте о своих сильных сторонах: качественных знаниях в каком-либо предмете, участии в олимпиадах, соревнованиях или личном владении каким-то мастерством и т.д. Это добавит вам уверенности в собственных силах.

8. Если тревожные мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и настройтесь на позитив.

