

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



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



**Перед экзаменом или во время него  
целесообразно  
выпить несколько глотков воды.**

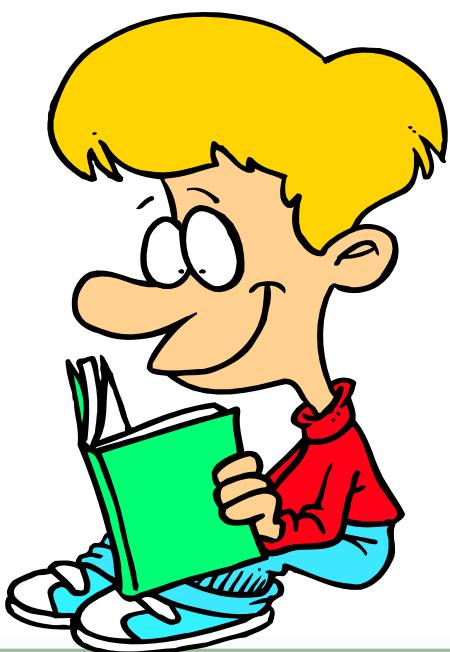
В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

- Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.

1) Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг».

2) Нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.



### **Упражнение 3**

- Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.
- Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

### **Упражнение 4**

- Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
- Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

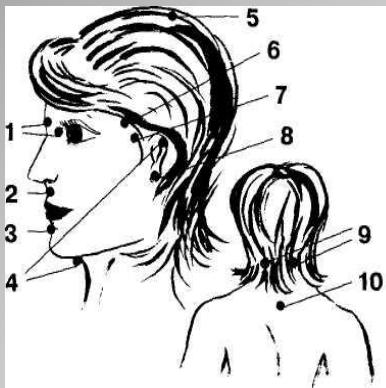
Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание».

- 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.

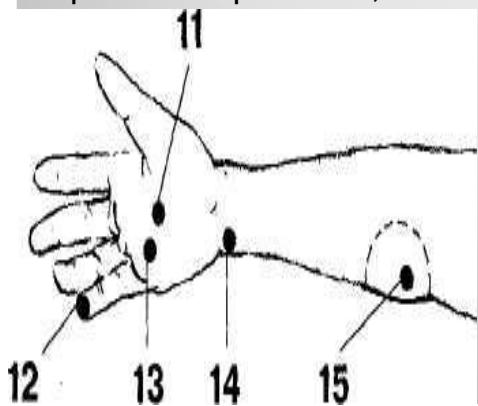
### **Дыхательная гимнастика.**

- Успокаивающее дыхание - выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- При мобилизирующем дыхании - после вдоха задерживается дыхание.
- В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.

## Тибетский точечный массаж



- 1 - головокружение, боли сосудистого происхождения, мочевой пузырь;
- 2 - «середина человека» (точка находится в верхней трети борозды) - отек лица, нервные тики глаз;
- 3- активизирует мозг, внутренние органы;
- 4 - «антистрессовая точка» - испуг, высокий эмоциональный накал, неожиданные негативные известия;
- 5- «собрание всех болезней» (высшая точка в теменной ямке) – бессонница, неврозы, головная боль, мигрень, дистония и др.;
- 6- «нить бамбука» - головная боль сосудистого происхождения, плохое зрение;
- 7- «ясный свет» - зрение, заложенность носа;
- 8 - меланхолия;
- 9- «пруд ветров» - головные боли, укачивание в транспорте, неврозы, стрессы;
- 10 - «большой позвонок» - стрессы, неврозы с истерией, сосудистая дистония, слабость, подверженность апатии, судороги;
- 11- «дворец труда» - уменьшение утомляемости, стимулирование деятельности сердца;
12. «маленькая точка» (угол ногтевого ложа) - артериальное давление, недостаточный пульс, волнение, тревога;
- 13 - «маленький район» - смущение, боязнь покраснеть, сильное нервное напряжение;



- 14- «божественные ворота» - сердцебиение, крайняя раздражительность, бессонница, повышенная чувствительность, обидчивость, склонность к слезам, отрицательным эмоциям. Необходимо массировать стержнем;
- 15- «радость жизни» - раздражительность, утомляемость, рассеянность, психологический дискомфорт, сердце. Точка отвечает за бодрость и оптимизм.

## **Меню из продуктов, которые помогут улучшить память**



- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гармона счастья»-эндорфина.
- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- **ЧЕРНИКА** – способствует кровообращению мозга.
- **ЛИМОН** – освежает мысли и облегчает восприятие информации.
- **МОРКОВЬ** - облегчает заучивание наизусть.
- **АНАНАС** – для удержания в памяти большого объёма текста.
- **АВОКАДО** – источник энергии для кратковременной памяти.
- **КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть.
- **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психической усталости.
- **ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
- **КАПУСТА** – снимает нервозность
- **БАНАНЫ** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

## Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ?

- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься!
- Не бойся!
- Начни с лёгкого!
- Пропускай!
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга!
- Угадывай!
- Проверяй!
- Не огорчайся!

## Что такое ЕГЭ

ОГЛАВЛЕНИЕ 

### Школа

- Что необходимо для сдачи ЕГЭ школьнику?
- Какие предметы нужно сдавать?

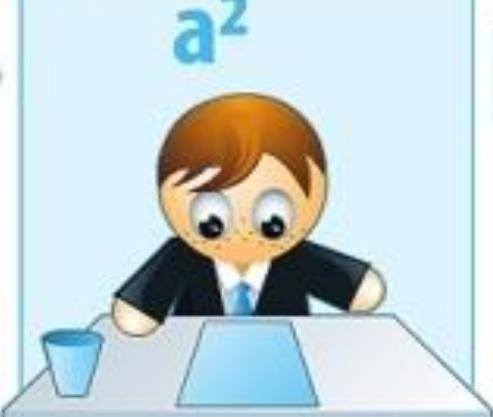


### ЕГЭ

#### ЧТО ЭТО ТАКОЕ [?]

- Когда сдавать ЕГЭ?
- Как сдавать ЕГЭ?
- Что необходимо взять с собой?
- Что делать, если не согласен с результатами?

$$a^2$$



### Вуз

- Какие требования предъявляет ВУЗ?
- Кто может пройти «без очереди»?



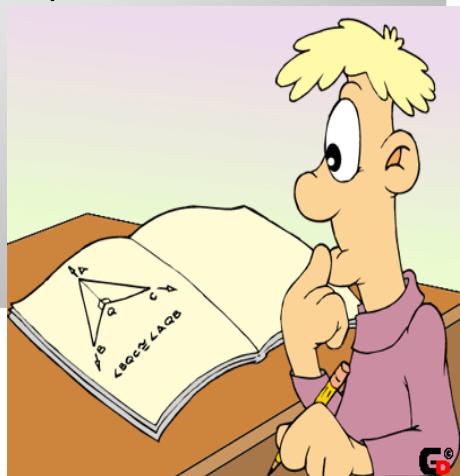
# Что создает волнение перед экзаменом?

- 1. СТРАХ – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».
- 2. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ.
- 3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.

## Как победить ТРЕВОЖНОСТЬ?

### 1. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ.

- Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.
- Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.
- Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися.
- Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.



## Памятка

### Как подготовиться к сдаче экзаменов

- **Подготовь место для занятий:** убери со стола лишние вещи, удобно разложи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- **Составь план занятий.** Для начала определи, кто ты – "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что будет изучаться именно сегодня, какие конкретные разделы и темы.
- **Начни подготовку** с того раздела, который знаешь хуже всего: читай учебный материал, обсуждай его с опытными наставниками, выполняя самостоятельные работы.
- Следует помнить, что монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при подготовке полезно через каждые 45 мин делать короткие паузы (1–2 мин) или переключаться на другую деятельность.
- **Выполняй** как можно больше тестов по тому предмету, который предстоит сдавать. Эти тренировки помогут тебе изучить разные конструкции тестовых заданий.
- Постарайся каждый день, отведенный на подготовку, выделять немного времени на занятия, которые приносят радость, удовлетворение.
- Готовясь к экзаменам, думай о том, что справишься со всеми заданиями, рисуй картину успеха.
- Накануне экзамена **не переутомляйся**. Вечером прекрати подготовку, прими душ, прогуляйся. Постарайся выспаться, чтобы встать бодрым и отдохнувшим
- **В пункт сдачи экзамена** ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых ручек с черными чернилами.
- Приведем несколько универсальных рецептов успешной тактики выполнения тестирования.
- **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.

- **Начни с легкого!** Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- **Читай задание до конца!** Не старайся понять условия задания "по первым словам" и достроить концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь о том, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и верно решить новое задание. Забудь также о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не "по зубам"). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
- **Исключай!** Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.
- **Запланируй два круга!** Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). На них ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.
- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.



## Родителям.

### Не проявлять тревожность!

- Ваше тревожное состояние может передаваться детям и отрицательно сказаться на результатах тестирования.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Обеспечьте дома условия для подготовки к экзаменам.
- Предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте взять пиджак или кофту, так как в помещении может быть прохладно.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Рыба, творог, орехи, курага – стимулируют работу головного мозга.
- Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
- Не критикуйте ребёнка после экзамена.

## **2. ПЕРЕИМЕНОВАНИЕ.**

- Наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.
- ВАЖНА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО, МЫСЛИ ОБ ЭКЗАМЕНЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО ПОЗИТИВНЫЕ.
- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным:  
не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

## **3. ОБСУЖДЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ЭКЗАМЕНЕ И ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ.**

Обсудить вопросы:

1. Что делать, если ты допустил ошибку при заполнении теста и заметил её?
2. Как вести себя, если не знаешь ответ?

## **4. ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ ПОЛЕЗНО ДЕТАЛЬНО НАРИСОВАТЬ СИТУАЦИЮ ЭКЗАМЕНА В ВООБРАЖЕНИИ, А ЗАТЕМ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ВООБРАЖАЕМОЙ КАРТИНЫ ПОСТАРАТЬСЯ РАССЛАБИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД.**



# **Упражнения для снятия стресса**

## **Упражнение 1**

- Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.
- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

## **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 ягодичные мышцы.
- 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.