

# Психологическая подготовка учащихся к экзаменам



**Лучшие уроки дают экзамены**  
*Славомир Врублевский*

Презентацию подготовила  
педагог-психолог Детковская О.В.

Персональный сайт: <http://detok.org>



# Экзамен – это испытание (?)

**Любой экзамен является источником стресса**

Задачи:

- Выработать конструктивное отношение к экзамену,
- Научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как **ВОЗМОЖНОСТЬ** проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.



# Причины волнения перед экзаменом?



1. **Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».**
2. **Недостаток подготовки**
3. **Волнение близких и окружающих.**



# Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

## 1. Приспособиться к окружающей среде

- Мощным источником стресса для учащихся, сдающих ГИА и ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.
- Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся им целесообразно, по возможности, побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить его достоинства и недостатки.





## 2. Переименование

- Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.
- Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.
- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование».



## 3. Внутренний диалог



- Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход.
- Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и **заранее продумать свои действия.**
- Следует спросить 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?



## 4. Систематическая десенситизация

приём, при котором в воображении постепенно развивается терпимость к раздражителям

- Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться).
- Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно **составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх**. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:
  - Встать утром и выслушать мамины указания.
  - Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
  - Поездка на место проведения экзамена.
  - Рассаживание по местам.
  - Получение тестовых бланков.
  - Заполнение бланков — титульных листов.
  - Решение заданий...
- После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику 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.



## **5. Настроиться на успех, удачу!**

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





**ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ**

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ**

**ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ**

**И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ**



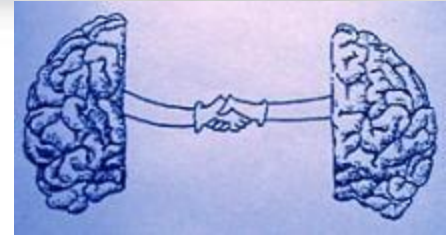
## Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды



- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.
- В антистрессовых целях воду пьют **за 20 минут до** или **через 30 минут после** еды.
- **Лучше всего подходит минеральная вода**, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.
- Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.
- Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.



## Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария



- В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.
- Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной.
- Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.



# Это упражнение можно использовать при подготовке к экзаменам

- Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом.
- Имитируем ходьбу на месте, поднимая колени чуть выше, чем обычно.
- **Можно сделать это сидя**, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку.
- Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.
- **Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.**





# Вариант упражнения «перекрестный шаг» в ситуации экзамена

- Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.
- Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.



## Зевота – зарядка для мозга!



- Это мнение основано на растущем числе исследований, обнаруживающих тот факт, что **зевота повышает эффективность работы ума.**
- Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу.
- Когда вы зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга.
- Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.
- **Как правильно зевать?** Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.



## Поможет дыхательная гимнастика!

- **Успокаивающее дыхание** – выдох в два раза длиннее вдоха.
- **Мобилизующее дыхание** – вдох в два раза длиннее выдоха.



В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут



# 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 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.





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

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



## Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **МОРКОВЬ** - особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.



## Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **АНАНАС** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.



## Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **АВОКАДО** - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т. д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно 1/2 плода.





## Продукты, улучшающие ВНИМАНИЕ

- **КРЕВЕТКИ** - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г. в день. Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жарки).



## Продукты, улучшающие **ВНИМАНИЕ**

- **ЛУК РЕПЧАТЫЙ** помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум 1/2 луковицы ежедневно.



## Продукты, улучшающие ВНИМАНИЕ

- **ОРЕХИ** особенно хороши, если Вам предстоит умственный "марафон" (доклады, конференции, концерты).

Укрепляют нервную систему,  
стимулируют деятельность мозга.



## Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки



- **КАПУСТА** – снимает  
нервозность



- **ЛИМОН** – освежает мысли и  
облегчает восприятие  
информации.



- **ЧЕРНИКА** – способствует  
кровообращению мозга.





# ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ



- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гормона счастья»-эндорфина.



- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.



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



# ВАЖНО:

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



**Спасибо за внимание!**

**Ни пуха, ни пера!!!**



**УДАЧИ!!!!!!**



## Использованные материалы:

- **Сергей ПОЛЯКОВ** - доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии Ульяновского государственного университета им. И.Н. Ульянова и **Марина ЕРХОВА** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры воспитательных проблем образования Ульяновского института повышения квалификации и переподготовки работников образования – авторы статьи «Психопрофилактика экзаменов: психологические технологии», МГ «Школьный психолог», № 8, 2006г.
- **Пэтт Линд-Кайл** (Patt Lind-Kyle), «Исцели свое мышление, перенастрой свой мозг»
- <http://kuhar.com.ua/content/view/143/33/>

