

ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСТРОЯ УЧАСТНИКОВ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Арина Игоревна Кондрашова,
педагог-психолог

ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

Презентация для мероприятия
министерства образования и науки Самарской области
«Методическая суббота руководителя ОО

«Государственная итоговая аттестация: шаги к успеху ребёнка».

21.05.2021.



Содержание

1

Рекомендации выпускникам

2

Рекомендации родителям выпускников

3

Рекомендации сопровождающим

Рекомендации психолога старшекласснику, сдающему ГИА или ЕГЭ

- Последние 12 часов перед экзаменом надо готовить не знания, а организм к сдаче экзамена.
- Большинство специалистов советует: спать. На экзамен нужно приходить отдохнувшим.
- Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
- ЕГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!
- Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.
- Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).
- Ты уже прошел репетицию экзамена – значит, ничего нового тебя не ждет.
- Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность. Вспомни и примени методы саморегуляции эмоционального состояния.

Во время экзамена

- И вот ты перед дверью класса. Успокойся!
- Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».
- Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
- Сядь удобно, выпрями спину сожми кисти в кулаки, расслабься и приступай к работе.

Упражнения для снятия стресса, тревоги



1. Делаем глубокий вдох, представляя, как будто воздух проходит с ног до головы. Затем энергичный выдох, словно мы выдыхаем все свои проблемы.



2. Положите руку на живот. Глубоко вздохните животом и медленно-медленно выдохните.



Повторите 10 раз.

Упражнения надо сопровождать словесной формулой: «Я спокоен, я совершенно спокоен. У меня достаточно знаний, чтобы сдать экзамен».



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального
образования Самарской области
«Региональный социопсихологический
центр»

Россия, 443034, г. Самара, ул. Металлистов, 61-А

Телефон: (846) 931-55-08

Факс: (846) 931-55-15

Адрес электронной почты: rsnc@samtel.ru

Адрес официального Интернет-сайта:
www.rsnc-samara.ru

~~А ЧТО БОЛИ~~
У ТЕБЯ ВСЁ
ПОЛУЧИТСЯ!

ВЕРЬ
В
СЕБЯ

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

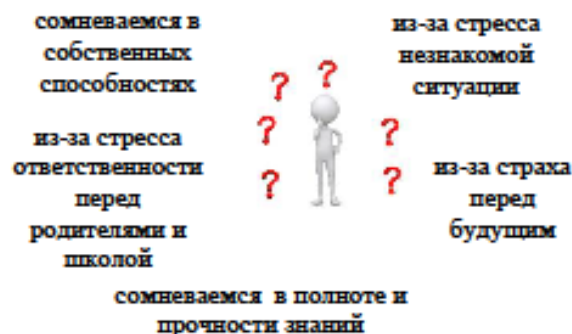
Психологическая работа
со стрессом
перед экзаменом



**Испытывать волнение перед экзаменом
- это нормально, но хорошо когда вы
умеете с ним справляться.**

Почему мы волнуемся?

из-за своих индивидуальных психофизических и
личностных особенностей: быстрой утомляемости,
тревожности, неуверенности в себе



**Что делать накануне сдачи
экзаменов?**

1. Оставь один перед экзаменом, чтобы повторить самые трудные вопросы.
2. С вечера соверши прогулку. Выспись как можно лучше.
3. Будь уверен в себе!

«Я спокоен. Я уверен в себе. Я знаю, что я справлюсь. Моих навыков достаточно, чтобы успешно выполнить экзаменационное задание. Я спокоен, собран, готов к действию».

**Во время экзаменов
Восстановить спокойствие и
настроиться на активную
мыслительную работу**

**ПРИЕМЫ, ЧТОБЫ
СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ
ВО ВРЕМЯ СДАЧИ**

Прием № 1. Резко поверни голову направо. Этот прием активизирует левое полушарие мозга, отвечающее за логику, анализ, рассуждение.

Прием № 2. Используй медленное дыхание на 12 счетов: считай про себя до 12, на 1 – 2 – 3 – 4 делай долгий вдох (как будто собираешься нырнуть в воду), на 5 – 6 – 7 – 8 задержи дыхание, на 9 – 10 – 11 – 12 медленный выдох. Сделай так 3–4 раза.

Прием № 3. 1) Сильно-сильно сожми кулаки и разожми их. Повтори это 2–3 раза. 2) На одной руке ладонь сжата в кулак, на другой ладонь раскрыта. Быстро меняйте позиции.

Прием № 4. «Отрываем» большой палец. Сильно потрите большой палец пальцами другой руки. У основания большого пальца находится много точек, которые стимулируют работу мозга.

Прием № 5. Переключи внимание на какой-то предмет: выбери взглядом любой предмет. Мысленно назови его («это ручка»), перечисли 5 любых его признаков («тонкая, твердая, прозрачная, моя, черная») и его функцию («письменная принадлежность»).

Прием № 6. Чередуй быстрое моргание с закрыванием и расслаблением глаз. Повтори это 2–3 раза.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребёнка в сдаче экзамена!

Подготовка к сдаче итоговых испытаний для детей является достаточно напряженным и тревожным периодом. В это время ребенок может стать заложником физического и психологического напряжения, что может существенно снизить его работоспособность, и как следствие, итоговые результаты.

Как поддержать выпускника?

Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, демонстрировать любовь и уважение к ребенку

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Говорите: Что любите их.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением или ухудшением самочувствия.

Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, нужно постараться снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена.

Волшебные фразы, которые подбодрят ребенка перед экзаменом:

Ты – это не оценка на экзамене

Мы, любим и будем любить тебя вне зависимости от твоих оценок

Люди не могут быть одинаковыми

Победа – это не всегда быть лучшим

Счастье не определяется оценками

В это время детям, как никогда, нужна поддержка и помощь самых близких людей — родителей

Рекомендации сопровождающим

Вспомните с детьми их достижения
за время обучения в школе.

Подбадривайте детей.

Для этого используйте следующие
выражения:

«Ты сможешь это сделать».

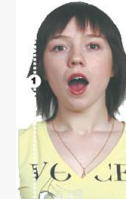
**«Зная тебя, я уверен, что ты
все сделаешь хорошо».**

**«Верь в себя, у тебя все
получится!»**

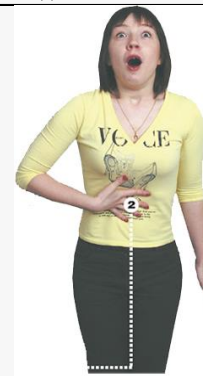
При возможности, вспомните с обучающимися
приемы саморегуляции с приемами дыхательной
гимнастики



1. Делаем глубокий вдох, представляя, как будто воздух
проходит с ног до головы. Затем энергичный выдох, словно
мы выдыхаем все свои проблемы.



2. Положите руку на живот. Глубоко вздохните животом и
медленно-медленно выдохните.



Повторите 10 раз.
Упражнения надо сопровождать словесной формулой:
«Я спокоен, я совершенно спокоен.
У меня достаточно знаний, чтобы сдать экзамен».