



26 марта 2022 года  
Методическая суббота руководителя ОО  
**«Расставим акценты: готовимся к ГИА-  
2022»**

Целевая аудитория – администрация ОУ  
региона, представители МОиН  
Самарской области

26 марта 2022 года педагоги-психологи ГБУ ДПО  
«Региональный социопсихологический центр»  
**Погаратая Ирина Александровна и Сорокина Наталья  
Борисовна** приняли участие в мероприятии,  
организованном Министерством образования и науки  
Самарской области, «Методическая суббота  
руководителя образовательной организации» с  
презентацией «Акценты в деятельности педагога-  
психолога в период предэкзаменационной подготовки  
обучающихся».

**В данном документе использованы  
авторские материалы  
Погаратой И.А. и Сорокиной Н.Б.  
При копировании ссылка обязательна!**



**Экстренные приёмы  
снятия психоэмоционального напряжения,  
или  
«Я держу себя в руках!»**

**Погаратая Ирина Александровна,  
Сорокина Наталья Борисовна,  
педагоги-психологи ГБУ ДПО  
«Региональный социопсихологический  
центр»**

## Тревога и экзамен



Испытывать тревогу во время стрессовой ситуации (в том числе экзамена) – нормально. Спортивные психологи отметили, что при повышении эмоционального напряжения (роста мотивации, тревоги) растёт и уровень работоспособности.

Но это происходит до определённого момента. Если тревожность преодолевает определённый барьер, то работоспособность начнёт снижаться.

Эта точка тревоги, способствующая продуктивной деятельности, называется оптимальное боевое состояние. Оно сопровождается выбросом гормонов стресса, вызывающих максимально эффективную работу когнитивных функций (памяти, внимания, мышления). Ведь именно это нам и надо!

Поэтому важно знать способы экстренного снижения уровня психоэмоционального напряжения.

## Когнитивная группа приёмов

Так, если наши эмоции вышли из состояния нормы, то мы отмечаем снижение когнитивных функций. Но это работает и наоборот: если активировать интеллектуальный режим, то эмоциональный накал снижается.

### Приёмы:

- Посчитайте количество лампочек в аудитории, умножьте его на количество парт, вычитите сегодняшнее число.
- Осознай себя: почувствуй свое тело, кончики пальцев, послушай звуки, голоса, рассмотри мелкие детали.

- Осознай своё состояние и назови его (я тревожусь, я в панике), признай его, поблагодари.
- Вспомни таблицу умножения, формулу Менделеева-Клаперона, 6-й элемент в таблице Менделеева.
- Подумай о том, как проведешь сегодняшний вечер (идеальное место, идеальные люди, идеальное занятие).



## Физическая группа приёмов

Первый блок этих приёмов связан с биологией поведения. Еда, питьё и возможность дышать – базовые потребности. Их удовлетворение – признак благополучия ситуации.

Приёмы первого блока:

- Попейте воды. Пить нужно маленькими глотками, чтобы дать возможность мозгу осознать безопасность ситуации.

- Съешьте кусочек темного шоколада (банана, яблока) или, пожуйте жевательную резинку.

- Примените дыхательные техники.

Следующий блок физических приёмов связан с принципом «смены декораций».

Поэтому просто выйдите из кабинета (в туалет, в коридор).

Третья группа приёмов основана на принципе взаимосвязи работы мозга и тела. Если мы испытываем успех, то это отражается на нашем теле.

И, наоборот, приняв определённую позу, улыбнувшись, мы даём мозгу сигнал, что всё хорошо.

## Нестандартная группа приёмов

- Помассируйте мочки ушей.
- Умойтесь.
- Нарисуйте каракули.
- Белая дверь. Представьте, что вы находитесь в белой комнате среднего размера. В комнате две двери. Мысли входят в одну дверь, а выходят в другую. Проводите свои эмоции из двери в дверь.

## Ритуальная группа приёмов

Эта группа приёмов связана с выработкой триггеров с положительной окраской, следовательно, требует их тренировки до экзамена.

- Выработайте до экзамена волшебный ритуал (например, нажать на подушечку большого пальца руки ногтем среднего пальца). Повторяйте его в моменты интеллектуальных побед.

- В эту же группу входят счастливые ручки, носки, приметы, пяточки под пятку и, конечно – НИ ПУХА, НИ ПЕРА!

**Ссылки на ресурсы психологической подготовки к экзаменам  
(все материалы разработаны Погаратой И.А. и Сорокиной Н.Б.)**

Статья «Спокойствие, только спокойствие, или тревога.net». Часть 1  
<https://vk.com/@-194261524-spokoistvie-tolko-spokoistvie-ili-trevoganet-chast-1>

Статья «Спокойствие, только спокойствие, или тревога.net». Часть 2  
<https://vk.com/@-194261524-spokoistvie-tolko-spokoistvie-ili-trevoganet-chast-2>

Статья «Едим на 100 баллов»  
<https://vk.com/@-194261524-edim-na-100-ballov>

Статья «НЛП и экзамен. Как готовиться к экзамену визуалу, кинестету, аудиалу»  
<https://vk.com/@-194261524-nlp-i-ekzamenkak-gotovitsya-k-ekzamenu-vizualu-audialu-kines>

Статья «Готовлюсь к экзаменам. Как правильно отдыхать»  
<https://vk.com/@-194261524-gotovlus-k-ekzamenam-kak-pravilno-otdyhat>

Статья «Распределение рабочего времени. Режим дня и циркадные ритмы»  
<https://vk.com/@-194261524-raspredelenie-rabocheho-vremeni-rezhim-dnya-i-cirkadnye-ritm>