



ГБОУ СО основная общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза М.А. Веселова с.  
Спиридоновка  
муниципального района Волжский Самарской  
области

# Психологическая подготовка учащихся 9 классов к экзаменам



Педагог-психолог: Сергеева  
Татьяна Юрьевна

2020 г.

Целью данной работы является помощь в формировании психологической готовности обучающихся к сдаче итоговых государственных экзаменов после 9 класса

Задачи:

1. познакомить выпускников с особенностями психологической подготовки к экзаменам и преодолении психологической тревожности;
2. помочь в овладении навыками саморегуляции;
3. дать информацию о развитии умения самоорганизации в контексте подготовки к экзаменам.

# Основные причины психологической тревожности перед экзаменом?

1. Повышенный уровень мотивации на результат и страх в связи с этим
2. Недостаток подготовки
3. Волнение близких и окружающих

# Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

## 1. 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», а просто «тестирование».

**ЭКЗАМЕН = тестирование**

# Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

## 2. 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?



# Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

3. Систематическая десенситизация - приём, при котором в воображении постепенно развивается терпимость к раздражителям.

Этот метод заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). 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. — и т.д. 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.

# Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

## 4. Настроиться на успех!

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



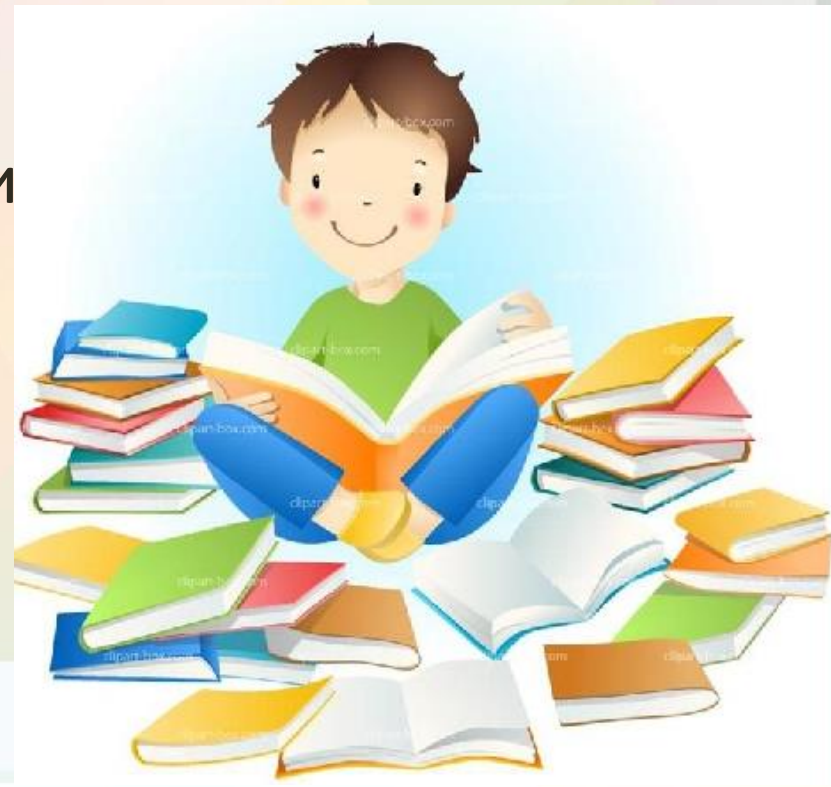
# Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять.
- С вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Весь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В школу перед экзаменом ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь паспорт (свидетельство о рождении), 2 чёрные гелевые ручки.



# Экзамен-это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса

- Чтобы избежать последствий стресса, необходимо владеть некоторыми методами саморегуляции - своеобразными настройками индивидом своего персонального внутреннего мира.



# За несколько дней до экзамена, снимаем нервное напряжение

- умеренные занятия спортом;
- контрастный душ (т.е. обливаем себя поочерёдно, то горячей водой, то прохладной );
- можно скомкать газету или порвать её на мелкие кусочки;
- потанцевать под музыку, как под быструю, так и под медленную;
- можно громко спеть любимую песню (например: замечали ли вы, когда люди нервничают, они начинают ходить и напевать песню).

# Упражнения на расслабление мышц

## Упражнения «Мышечная релаксация»,

- 1 упражнение: Руки на «замке» на уровне груди. Пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь- при этом задержав дыхание; затем медленно расцепляем руки –на выдохе. (Делать 3 раза ).
- 2 упражнение: На вдохе поднять брови(удивиться) – при этом задержать дыхание. Затем медленно опустить брови – на выдохе. (Также делаем 3 раза).

## Упражнения «Дыхательная релаксация».

- 1 упражнение - дыхание на счёт. Сядьте прямо, если есть такая возможность – закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании. На 4 –ре счёта сделайте вдох, на 4-ре счёта-выдох. (Делать 3-5 вдохов и выдохов );
- 2 упражнение– сделать 3 глубоких вдоха и выдоха.

## Упражнение- непосредственно перед экзаменом

- Вспомните ситуацию в жизни, когда вы чувствовали себя уверенно и с таким ощущением идите на экзамен.

## Упражнение «Самовнушение».

- На листе бумаги напишите слова одобрения и поддержки в свой адрес, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас. И перед экзаменом можно это прочесть, т.е. сработает как самовнушение.

# Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды

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.





# Золотые правила поведения на экзамене!

Будь внимателен!

Соблюдай правила поведения на экзамене!

Сосредоточься!

Не бойся!

Начни с лёгкого!

Пропускай!

Читай задание до конца!

Думай только о текущем задании!

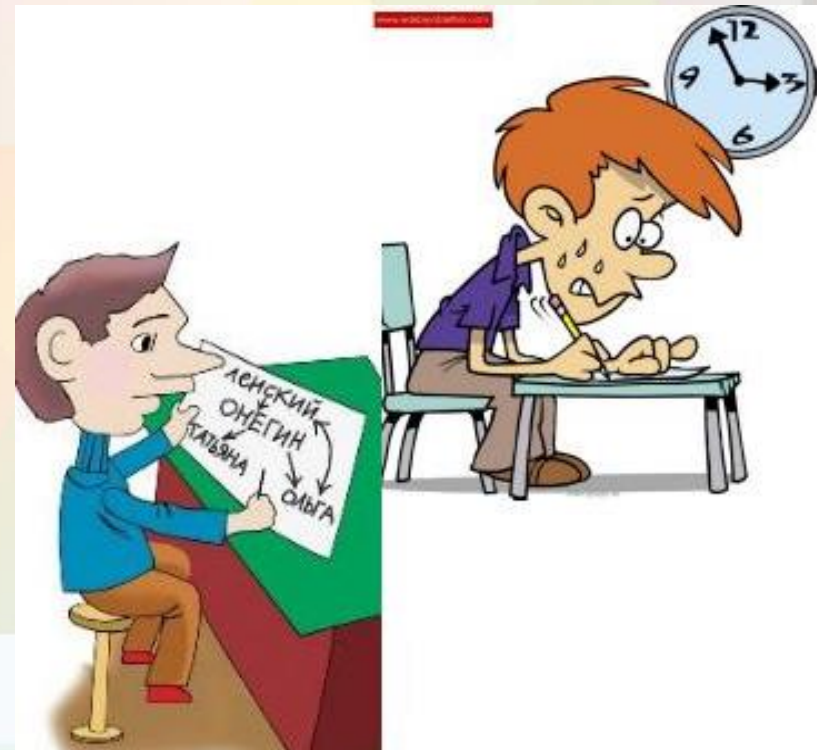
Исключай!

Запланируй два круга!

Угадывай!

Проверяй!

Не огорчайся!





# Во время экзамена

- **Будь внимателен !!!** Вначале вам сообщат всю необходимую информацию. Как подписать бланки, сколько и на что отводится времени и т.д.
- **Сосредоточься!** Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только задание и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы!
- **Начни с лёгкого!** Начни с решения тех задач (ответов на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

# Во время экзамена

- **Читай вопросы и задания до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких заданиях.
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройтись по лёгким вопросам – «первый круг», 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 глазами и заметить явные ошибки.
- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- **Самое главное – успокоиться и сосредоточиться.** Тогда успех не заставит себя ждать!

# Зевота – зарядка для мозга!

- 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.**

В завершении экзамена

Обязательно оставь время для того,  
чтобы всё проверить!!!

**Проверь  
себя**





Верьте в себя и у Вас всё получится!

