



*Если не можешь
изменить ситуацию,
Измени отношение к ней*

Психологическая подготовка к ГИА

*При правильном подходе экзамены могут служить
средством самоутверждения и повышением
личностной самооценки.*

*Подготовила Чередниченко Н.С.
педагог-психолог
МБОУ «Лицей № 9 «Олимп»*

Причины волнения перед экзаменом

- ✓ **Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».**
- ✓ **Недостаток подготовки.**
- ✓ **Волнение близких и окружающих.**



Наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи ГИА:

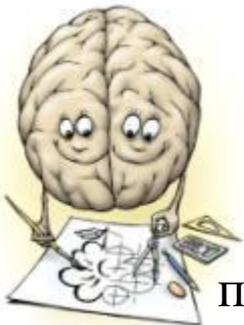
1. Я хорошо представляю, как проходит процедура ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4. Считаю, что результаты ГИА важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
7. Думаю, что у ГИА есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать ГИА на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про ГИА	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен



***Памятка
«Психологическое
сопровождение ГИА»
для учителей***

С наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче экзаменов

- **ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ ДЕТИ**
- **ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ**
- **ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ**
- **«ОТЛИЧНИКИ»**
- **АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ**
- **ГИПЕРТИМНЫЕ ДЕТИ**



Правополушарные дети

У детей значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

Основные трудности, возникающие при сдаче ГИА	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none">• Тестирование "левополушарного" по своей сути (требует умения анализировать и сопоставлять различные факты)• Трудно сосредоточиться на фактах и теоретических построениях• Испытывают сложности с предметами естественно-математического цикла	<p><u>На этапе подготовки.</u> Чтобы учебный материал лучше усваивался, важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, рисунки. Теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.</p> <p><u>Во время экзамена.</u> Лучше пробовать свои силы не в простейших тестовых заданиях (типа А), а там, где требуется развернутый ответ (задания типа В и С). А уже потом переходить к тестам множественного выбора</p>

Тревожные дети



Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, ликтанты и т.д.).

Основные трудности

- Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная.
- Наиболее трудной стороной ГИА для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки

- Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. Нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.
- Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Во время проведения экзамена.

Важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д.

Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". Но у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Чаще это дети с низким уровнем произвольности. У них часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности

ГИА требует очень высокой организованности деятельности. При общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний выпускники могут нерационально использовать отведенное время.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки

Необходимо наличие внешних опор. Важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства: песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.

Во время экзамена

Ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет.



«Отличники»

Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.

Основные трудности	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none">• Детям недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно.• Необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.	<p><u>На этапе подготовки</u> Важно скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между "достаточным" и "превосходным", понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. Им можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.</p> <p><u>Во время экзамена</u> Помочь скорректировать ожидания напомнив, что нет необходимости выполнять все задания подряд, а оставить часть на второй круг.</p>



Астеничные дети

Характерна высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Астеничность имеет не столько психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

Основные трудности

ГИА требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени. Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки

На этапе подготовки Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям стоит получить консультацию у невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

Во время экзамена таким детям требуется несколько перерывов, пусть на какое-то время остановятся, отдохнут. Им по возможности лучше организовать несколько коротких "перемен" (отпустить в туалет и т.п.).

Гипертимные дети



Характеризуются высоким темпом деятельности.
Они быстрые, энергичные, активные.

Основные трудности	Стратегии поддержки
<ul style="list-style-type: none">• Быстро выполняя задание, они иногда делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок.• Обычно отмечается невысокая значимость учебных достижений, ребята не расстраиваются из-за плохих оценок.	<p><u>На этапе подготовки</u> следует создать у детей ощущение важности ситуации экзамена.</p> <p><u>Во время экзамена</u> основной принцип, которым должен руководствоваться ребенок: «Сделал – проверь».</p>



Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ГИА. Тренировка в решении пробных тестовых заданий снимает чувство неизвестности. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

Не запугивайте ученика, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

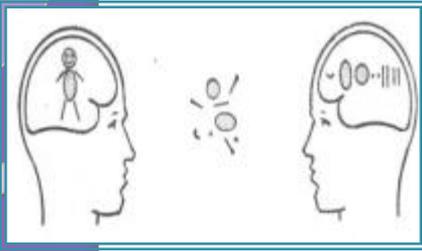
ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ

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.

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.

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.

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.

Самомассаж ушных раковин- массировать область мочек уха в течение 2-3 минут.

Упражнение «Ресурсные образы»

- **Цель:** научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.
- **Инструкция:** Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д.
Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Предварительная подготовка к экзаменам

Сон не менее 8 часов

Подготовка – 8 часов

*10⁰⁰ - 12⁰⁰, 16⁰⁰ - 18⁰⁰ – актуализация
внимания и памяти*

Перерывы в 10-15 мин

После трех часов работы перерыв - 1 час

~~Фильмы, передачи, чтение художественной и
другой литературы, интернет~~

3-4 - разовое питание, витамины

Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки



- **КАПУСТА** – снимает
нервозность



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



- **ЧЕРНИКА** – способствует
кровообращению мозга.

Продукты, улучшающие ВНИМАНИЕ

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

Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.



- **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 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.



ВЛИЯНИЕ ПИЦЦИ НА ЭМОЦИИ



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



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



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



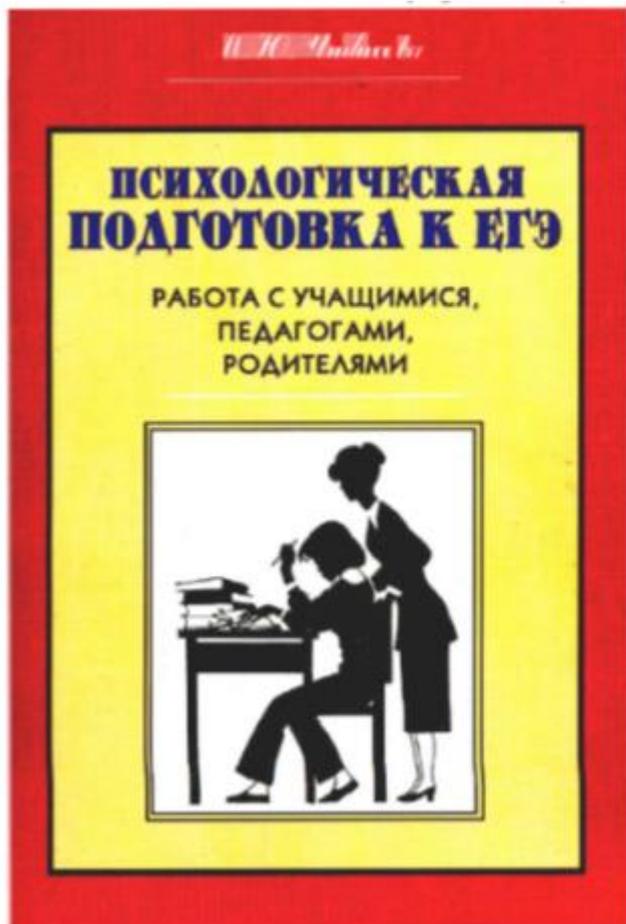
ВАЖНО:

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

Как вести себя во время сдачи экзамена

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Будь уверен в успехе!
- Будь внимателен!
- Запланируй два круга!
- Читай задание до конца!
- Начни с лёгкого!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Угадывай!
- Проверь!

Литература:



Психолог в школе

М.Ю. Чибисова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА
К ЕГЭ**

РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ,
ПЕДАГОГАМИ, РОДИТЕЛЯМИ





**ЖЕЛАЮ ВСЕМ УСПЕХА НА
ЭКЗАМЕНЕ!**