

**Стресс – это хорошо, это даже  
бодрит!**



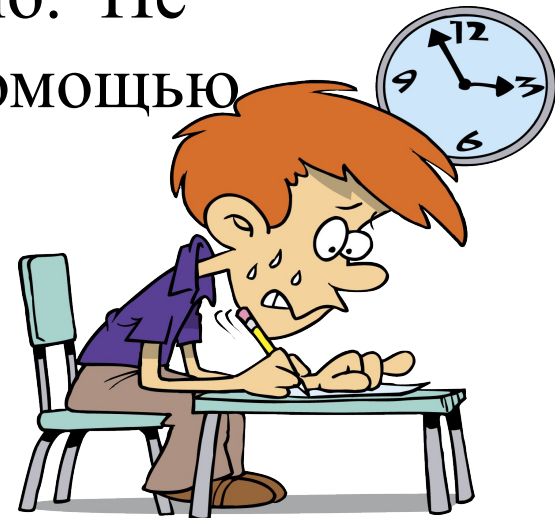
**Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”**  
*За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.*



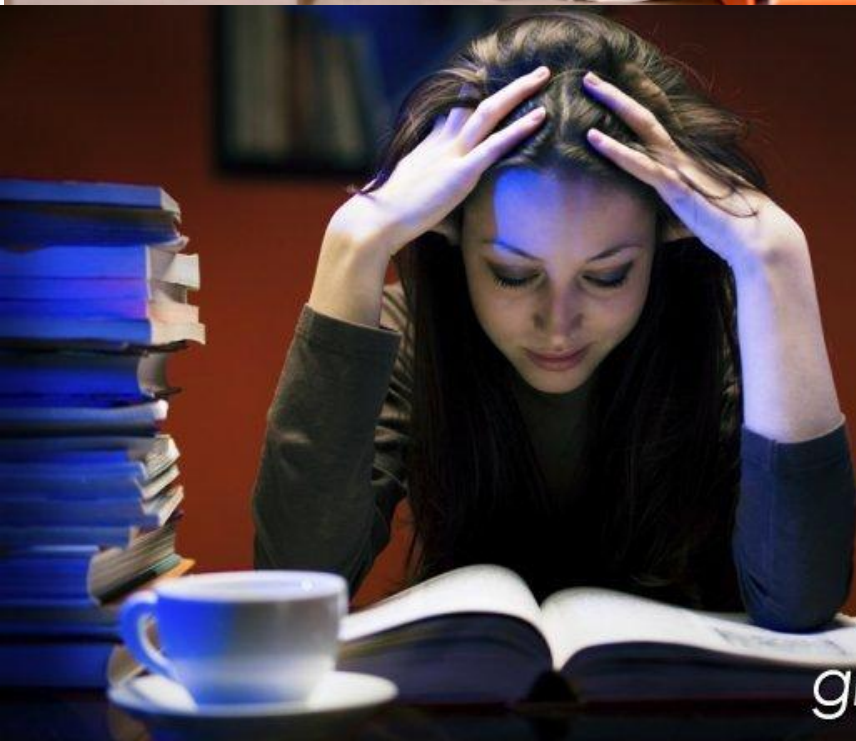
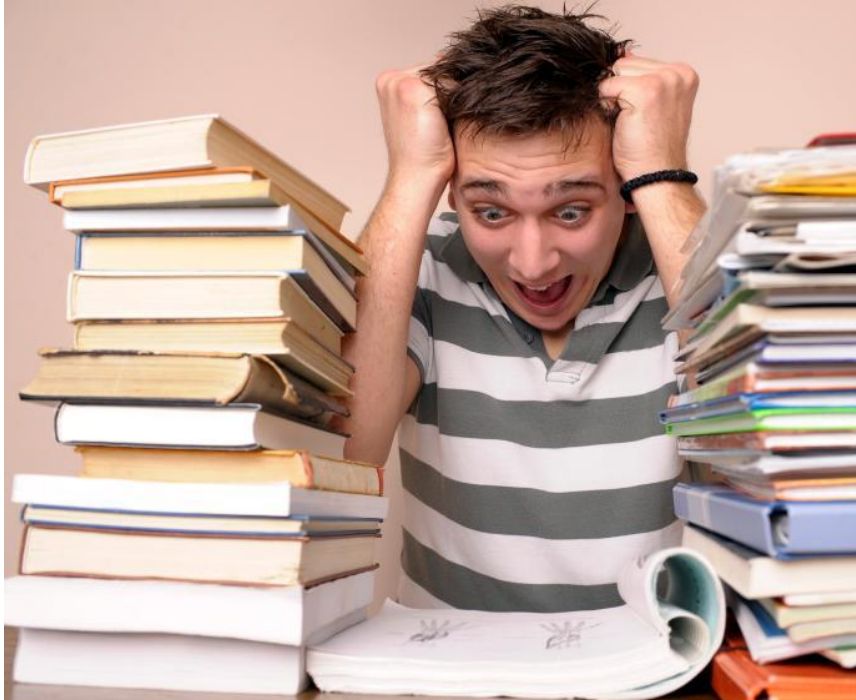
1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
  2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
  3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
  4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
  5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
  6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
  7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
  8. Мне трудно выступать перед классом.
  9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
  10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
  11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
  12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.
- **Сложите набранные баллы.**

# Результат

- **0–4:** Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.
- **5–8:** Вы напряжены и тревожны.
- **9–12:** Вы нервничаете . Прислушайтесь к советам психолога и выполняйте их регулярно. Не держите все в себе – обратитесь за помощью

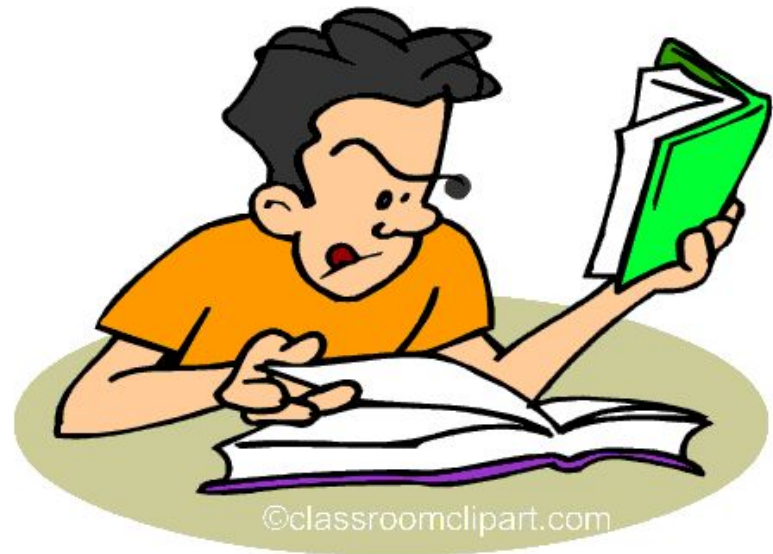


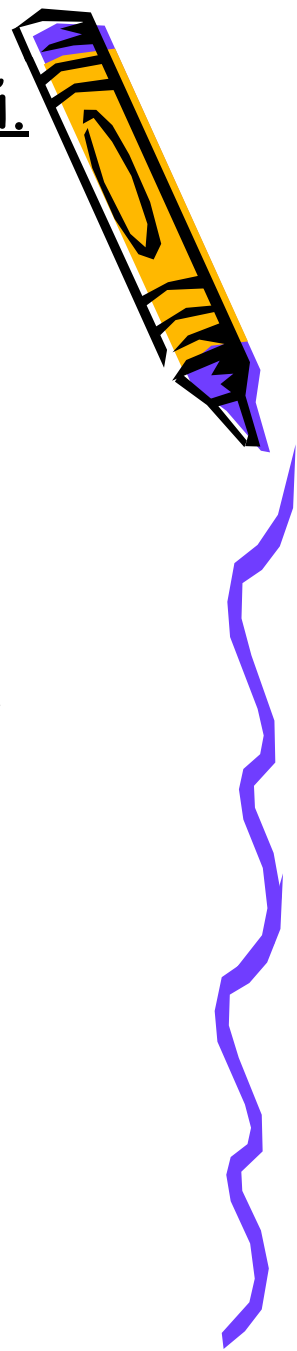




# Трудности, с которыми сталкиваются выпускники:

- Процессуальные трудности
- Познавательные трудности
- Личностные трудности





- Профилактика процессуальных трудностей.

- Трудности, связанные с фиксированием ответов;
- Трудности, связанные с ролью взрослого
- Трудности, связанные с критериями оценки;

- Изучение правил и норм процедуры экзамена и направленная на выработку индивидуального стиля работы.

- Проведение пробного экзамена.





## Профилактика познавательных трудностей .

- **Приучайтесь ориентироваться во времени и уметь его распределять.** Заранее во время тренировки по тестовым заданиям. С помощью тестов можно оценить уровень усвоения материала и отработать навык работы с тестовыми заданиями.
- **Развивайте навыки самопобуждения, саморегуляции и умение успокаиваться в тревожной ситуации.** Они позволяют более успешно вести себя во время экзамена: улучшить мыслительную работу, уметь мобилизовать себя в учебной ситуации, владеть эмоциями.
- **Тесты , не имеют логической связи между знаниями, требуют умения оперировать большим объемом данных и быстро переключаться с одной темы на другую.**

# Развитие внимания.

## «Переключение внимания».

- ✓ Быстрому переключению внимания учат спортивные игры с мячом (теннис, волейбол, баскетбол).

- **Упражнение .**

Займитесь решением письменных арифметических примеров. Затем, примерно через 3-4 мин., сразу же начните читать сложный газетный текст и читайте его в течение 5-7 мин. Остановитесь и посмотрите, сколько ошибок вы сделали при арифметических подсчетах, а также попробуйте как можно полнее воспроизвести прочитанный текст.

- **«Распределение внимания».**

Его выполняют в течение 15-20 мин. в домашней обстановке.

Включите телевизор и раскройте незнакомую вам книгу (лучше художественную или публицистическую).

Попробуйте одновременно читать книгу и "краем глаза" смотреть телевизор.

Если через 4-5 мин. вы почувствуете себя утомленным, значит, способность к распределению внимания у вас не развита. Затем попробуйте кратко воспроизвести то, что вы прочитали и увидели на телеэкране.

Чем чаще вы будете выполнять это упражнение, тем с каждым разом станете лучше распределять свое внимание.



• Назовите, пожалуйста, какие Вы знаете конструктивные и полезные способы успокоиться, если сильно волнуешься?



1. Спортивные занятия.
2. Контрастный душ.
3. Стирка белья.
4. Мытье посуды.
5. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
6. Громко спеть любимую песню.
7. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
8. Смотреть на горящую свечу.
9. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
10. Погулять в лесу, покричать.



## Профилактика личностных трудностей.

Ситуация экзамена является стрессовой, нужно сформировать

- положительную самооценку,
- общий *положительный настрой* перед экзаменом,
- развивать *уверенность в себе*,
- умение справиться со своими эмоциями.



*упражнения для улучшения навыка регуляции своего эмоционального состояния.*

**1) Аутотренинг.** Слова, несмотря на их нематериальность, имеют силу воздействия, поэтому не нужно накручивать себя и говорить «Все плохо, я ничего не помню, я ничего не знаю» — это настраивает Вас на негативный лад, выберете себе такую формулировку «Все хорошо, я все помню и знаю».

**2) Позитивный настрой** – вспомните ситуацию, где Вы проявили смелость, сообразительность и находчивость. Это укрепит Вашу веру в себя и свои способности. Например, за контрольную работы Вы один из класса получили «5»; смогли выбраться из сложно ситуации.

# Упражнение «Аутотренинг»



Вспомни все свои достижения в учебе и в любых самостоятельных делах (их может оказаться и сотни!) и почувствуй себя в каждом из них. Эти состояния называют «Я победитель!». Похвали себя за каждое из них.

**Превращайте всё негативное в положительное.**

- *(Я ничего не помню, я все забыл):*

+ Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

- *(Я тупой, у меня не получится):*

+ Я с хорошим результатом пройду все испытания.

- *(Я нервничаю и боюсь):*

+ Я спокойный и выдержанный человек. Всё хорошо. Я в безопасности».

- *(Это трудно я ничего не знаю):*

+ Я смогу справиться с заданием. Я справлюсь.





## Техники визуализации (включение воображения).



1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.

2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез вас



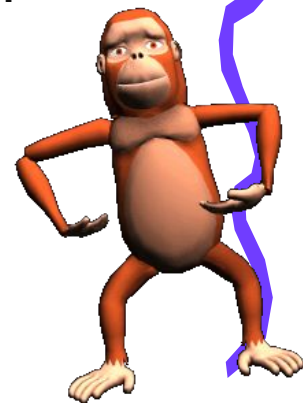
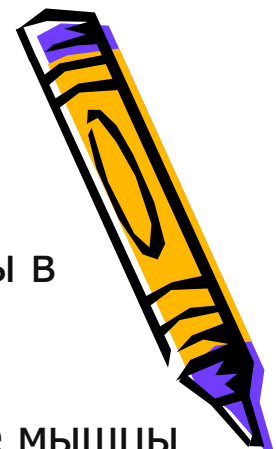
3. Вспомните ситуацию, где вы были уверены, успешны. Представьте себя там.

## Мышечное расслабление «Кинг-Конг».

**1. Фаза напряжения.** Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук - кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

**2. Фаза расслабления.** Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза. Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет.

Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.





## Дыхательные упражнения.

«**Растопить узоры на стекле**». Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

«**Вздохи**». Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое. Теперь вы все закончили.

Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.



## Приемы психологической защиты

- 1. Переключение.** Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
- 2. Сравнение.** Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.
- 3. Накопление радости.** Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.
- 4. Мобилизация юмора.** Смех - противодействие стрессу.
- 5. Интеллектуальная переработка.** «Нет худа без добра», «Все к лучшему» и т.п.



# Упражнения арт-терапии с цветами

- Выберите (из богатой цветовой палитры) **два цвета**. Первый — тот, который Вам **нравиться больше всего** в данный момент. Второй — **не нравится**.
- Нарисуйте на едином листе бумаги два рисунка, используя оба эти цвета.
- Выберите из цветовой палитры **три цвета**, которые по Вашему впечатлению составят красивую гармоничную композицию и нарисуйте с их помощью абстрактный или вполне конкретный рисунок.
- Выберите цвета, которые по Вашему ощущению «нейтрализуют» Ваши негативные переживания и используйте их в создании любого рисунка.







**Экзамен** - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить **средством**

□ **самоутверждения**

□ **повышением личной самооценки.**

**Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам.** Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

**Не стоит бояться ошибок.** Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

**Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.**

**Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать экзамен.** Все задания составлены на основе школьной программы.

Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.







# Рекомендации выпускнику по подготовке к ЕГЭ



- **Подготовка в течение года.**
- • Подготовь место для занятий: убери всё лишнее, удобно расположи необходимые принадлежности
- • Желтый и фиолетовый цвета повышают интеллектуальную активность.
- • Составь план занятий, что именно будешь сегодня изучать. Если ты «сова» или «жаворонок», эффективнее используй вечерние или утренние часы.
- • Начни с самого трудного, а если трудно «раскачаться» - то с самого интересного и приятного.
- • Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, 10 минут - перерыв.
- • Не стремись всё запомнить наизусть, структурируй материал, составь на бумаге план, схему.
- • Выполняй как можно больше тестов.
- • Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов .
- • Не думай, что не справишься, а наоборот, мысленно рисуй себе картину успеха.
- • Оставь 1 день перед экзаменом на повторение планов ответов, особенно самых трудных мест.
- • Потренируйся в чётком написании печатных букв.
- • Познакомься со своими правами. Апелляции бывают по процедуре экзамена и по выставленному количеству баллов, но не по содержанию.





- **Накануне экзамена.**
- • Днём можно готовиться, а вечером погулять, отдохнуть, раньше лечь спать, чтобы выспаться.
- • На экзамен лучше явиться за полчаса до начала, иметь паспорт, пропуск, гелевую чёрную ручку.
- • Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа



# Во время тестирования.

- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься!
- Не бойся!
- Начни с легкого!
- Пропускай!
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга
- Проверь!
- Не огорчайся!
- Удачи тебе!
- Помни:
  - - ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из ППЭ;
  - - ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена;
  - Самовнушение не помешает, думайте о себе положительно! «Я спокоен и все мои умения проявят себя».

