

Советы психолога

ДОРОГОЙ ВЫПУСКНИК!



У тебя впереди очень важный период - экзамены.

Как вести себя во время сдачи экзаменов ?

Как сдавать экзамены?



Экзамен – это испытание (?)

Любой экзамен является источником стресса

Задачи:

- Выработать конструктивное отношение к экзамену,
- Научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как **ВОЗМОЖНОСТЬ** проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.



Причины волнения перед экзаменом?



1. **Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ».**
2. **Недостаток подготовки**
3. **Волнение близких и окружающих.**



Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

1. Приспособиться к окружающей среде

- Мощным источником стресса для учащихся, сдающих ГИА и ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.
- Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся им целесообразно, по возможности, побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить его достоинства и недостатки.



2. 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», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование».



3. 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?



4. Систематическая десенсилизация

приём, при котором в воображении постепенно развивается терпимость к раздражителям

- Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться).
- Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, 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.
 - Рассаживание по местам.
 - Получение тестовых бланков.
 - Заполнение бланков — титульных листов.
 - Решение заданий...
- 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.



5. Настроиться на успех, удачу!

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



**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.



Это упражнение можно использовать при подготовке к экзаменам

- Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом.
- Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно.
- **Можно сделать это сидя**, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку.
- Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.
- **Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.**



Вариант упражнения «перекрестный шаг» в ситуации экзамена

- Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.
- Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.



Зевота – зарядка для мозга!



- Это мнение основано на растущем числе исследований, обнаруживающих тот факт, что **зевота повышает эффективность работы ума.**
- Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу.
- Когда вы зеваете, 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



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА



Упражнение № 1

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение № 2

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.

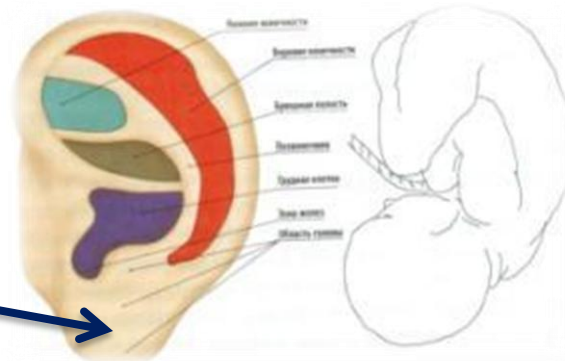


Упражнение № 3

САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

- Ещё в трактатах китайской народной медицины говорилось, что в ушной раковине происходит «скопление главных линий», при помощи которых наружное ухо связано с другими органами. Древние египтяне и греки считали, что ушная раковина связана с мозговыми образованиями и внутренними органами.
- Первую в мире полную топографическую карту точек и зон на коже ушной раковины, которые являются проекцией определенных частей тела и внутренних органов, опубликовал лионский врач П. Ножье в 1956 году.
- А в 1969 году он высказал гениальное предположение, полностью подтвердившееся в дальнейшем, согласно которому ухо напоминает по своему виду эмбрион, находящийся в утробе матери, причем тело человека проецируется на ушной раковине так же, как проецируется на коре головного мозга.

Помассируйте области
мочек уха в течение
2-3 минут



Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ГИА и ЕГЭ?

- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься!
- Не бойся!
- Начни с лёгкого!
- Пропускай!



Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ГИА и ЕГЭ?

- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга!
- Угадывай!
- Проверяй!
- Не огорчайся!



Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **МОРКОВЬ** - особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.



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.



Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **АВОКАДО** - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т. д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно 1/2 плода.



Продукты, улучшающие ВНИМАНИЕ

- **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 **ВНИМАНИЕ**

- **ЛУК РЕПЧАТЫЙ** помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум 1/2 луковицы ежедневно.



Продукты, улучшающие ВНИМАНИЕ

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

Укрепляют нервную систему,
стимулируют деятельность мозга.



Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки



- **КАПУСТА** – снимает
нервозность



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



- **ЧЕРНИКА** – способствует
кровообращению мозга.



ВЛИЯНИЕ ПИЩИ 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.



Спасибо за внимание!

Ни пуха, ни пера!!!



УДАЧИ!!!!!!

Использованные материалы:

- **Сергей ПОЛЯКОВ** - доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии Ульяновского государственного университета им. И.Н. Ульянова и **Марина ЕРХОВА** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры воспитательных проблем образования Ульяновского института повышения квалификации и переподготовки работников образования – авторы статьи «Психопрофилактика экзаменов: психологические технологии», МГ «Школьный психолог», № 8, 2006г.
- **Пэтт Линд-Кайл** (Patt Lind-Kyle), «Исцели свое мышление, перенастрой свой мозг»
- <http://kuhar.com.ua/content/view/143/33/>

Изображения взяты с ресурсов:

Слайд № 1

http://images.yandex.ru/yandsearch?rpt=simage&img_url=1605sch.edusite.ru%2Fimages%2Fp94_filya.jpg&ed=1&text=%D0%B5%D0%B3%D1%8D%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0&p=2

Слайд № 3 http://www.astromeridian.ru/news/volnenie_pomogaet_sdat_ehkzamen.html

Слайд № 4 http://www.e1.ru/news/spool/news_id-355839.html

Слайд № 6 <http://svit.ukrinform.ua/turism.php?page=planet&id=6267>

Слайд № 7 <http://karjamaa-inimene.blogspot.com/2010/09/blog-post.html>

Слайд № 8 <http://newsme.com.ua/society/936764/>

Слайд № 9 http://axioma-pro.ru/?page_id=113

Слайд № 10 <http://www.rutherfordcountyttn.gov/ema/images/glass-of-water.jpg>

Слайд № 11 http://samopoznanie.ru/trainings/razvitie_obihoi_polushariy_mozga/?date=13434

Слайд № 12 <http://www.active-studio.ru/articles/gym1/>

Слайд № 14 http://treningi.lv/index.php?option=com_content&view=article&id=128:2011-07-24-19-29-36&catid=42:2011-07-08-13-17-20&Itemid=56

Слайд № 15 <http://begin-english.ru/words/breath>

Слайд № 16 <http://mirmodi.com/51/>

Слайд № 19 <http://www.nimfa.fi/denas.html>

Слайд № 20 <http://mywishlist.ru/wish/1248016>

Слайд № 21 http://axioma-pro.ru/?page_id=113

Слайд № 22 <http://mignews.com.ua/ru/articles/68455.html>

Слайд № 23 <http://fotki.yandex.ru/users/ladyo2004/view/342970?page=0>

Слайд № 24 <http://www.rosanti.pl/magazyn/135,witaminy-ktore-sprawia-ze-bedziesz-wygladac-mlodziej.html>

Слайд № 25 <http://maghreb.msn.com/mavie/cuisinemonde/atc/2011/may/5764076/langoustines-poles.aspx?ref=hptab>

Слайд № 26 <http://season.kz/articles/dieta-i-pitanie/5401.html>

Слайд № 27 <http://vkysno.org.ru/rec/389/>

Слайд № 28 <http://www.lenagold.ru/fon/clipart/k/kapu.html>
http://deadsea-cosmetics.ru/components/?PAGEN_1=7
<http://deadsea-cosmetics.ru/components/1365/>

Слайд № 29 <http://blogs.mail.ru/mail/matushkalada/5b24b98afc0caddc.html>
<http://ffs.lviv.ua/index.php/blog/tag/15?start=20>
http://clubs.ya.ru/4611686018427398066/replies.xml?item_no=412819

Слайд № 30 <http://www.asia.ru/ru/ProductInfo/1244486.html>

Слайд № 31 <http://forum.calorizator.ru/viewtopic.php?f=50&t=2653&start=3650>

Фон презентации http://edu-teacherzv.ucoz.ru/load/shablony_i_fony_dlja_prezentacij/fony_dlja_prezentacij_nabor_7/4-1-0-67