

# **Психологическая подготовка к экзаменам**



**Составитель:  
педагог – психолог  
к.псих.н. Красавцева Л.Е  
г. Тверь**

# Приемы психологической подготовки учащихся к экзаменам

Задачи сегодняшнего занятия:

- выработать конструктивное отношение к экзамену;
- научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год;
- стать более внимательным и организованными.

Практикум:  
Экзамен для меня –  
ЭТО...

закончи предложение.

# Причины волнения перед экзаменами:

- 1. страх – «А вдруг провалю»;
- 2. недостаток подготовки;
- 3. волнение родных, близких и окружающих.



## Упражнения, которые помогают избавиться от волнений.

1. Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони.

*Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.*

2. Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

# Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?



## Экзамены на «5» :

### 1. Приспособиться к окружающей среде.

Мощным источником стресса для учащихся, сдающих экзамен, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги - члены экзаменационных комиссий

Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся, целесообразно, по возможности, побывать на месте будущего экзамена, осмотреться, отметить его достоинства и недостатки.

С этой же целью проводятся пробные экзамены.

# Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?

## 2. Контроль над ПОЗИТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ.

- Доказано, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие, а мысли по поводу этого события (например предстоящий экзамен).
- Необходимо регулировать ход своих мыслей относительно предстоящего экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.

### Практикум:

Приведите  
примеры  
ПОЗИТИВНЫХ  
мыслей по  
поводу  
экзамена.

# Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?

## 3. Переименование

- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным :
- не « трудное испытание»,
- не « стресс»,
- не « крах»,
- а просто «тестирование».

Практикум:

Дайте новое ,  
нейтральное  
название слову  
« Экзамен - ..... »



# Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?

- **4. Внутренний диалог.**
- Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход.

## Практикум:

- Какие возможные стрессовые ситуации могут возникнуть на экзамене?
- Ваши действия по решению данной ситуации.

# Как преодолеть предэкзаменационную тревожность?

- **5. Настроиться на успех, удачу!**

**Абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута!**

- **Практикум:**
- **Вспомните приятное событие в вашей жизни. Это может быть успешное выступление, удачный ответ, когда вы испытывали полное удовлетворение, **измерьте свой пульс.****
- **Вспомните, когда вас очень сильно кто-то обидел, вы плакали, долго не могли забыть это событие, **измерьте свой пульс****
- **Запишите (выскажите) вывод.**
- **А кто знает как можно измерить свое артериальное давление?**



# **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 этого для них необходимо определенное количество жидкости. Его недостаток снижает скорость нервных процессов.



# 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.

# Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария с помощью «Гимнастики мозга»

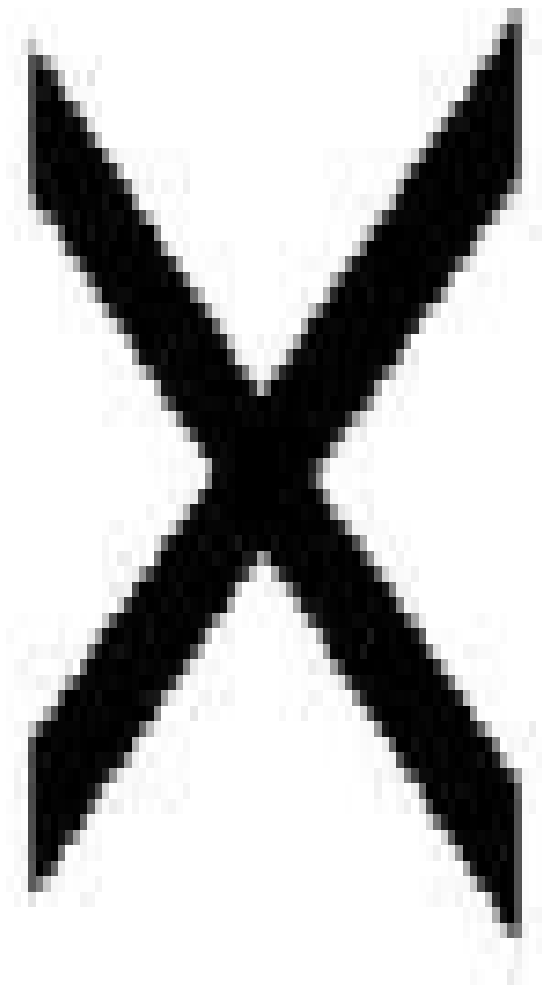
- **Практикум:**

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.



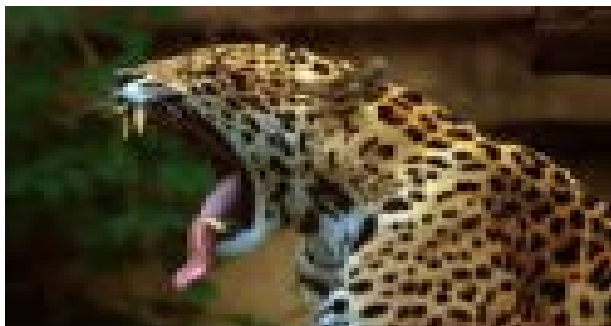
## Вариант упражнения «перекрестный шаг» в ситуации экзамена.

- 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.



# 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 зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в 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?

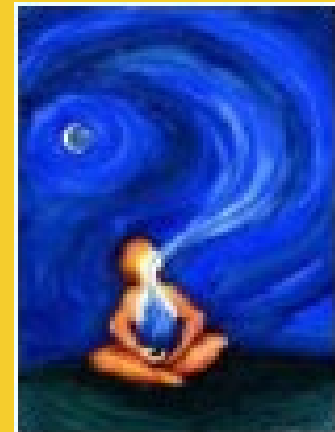
Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.

# Дыхательная гимнастика

- 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(2-3 мин.)

- Практикум:
- 1. Делаем успокаивающее дыхание.
- 2. Делаем мобилизующее дыхание.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

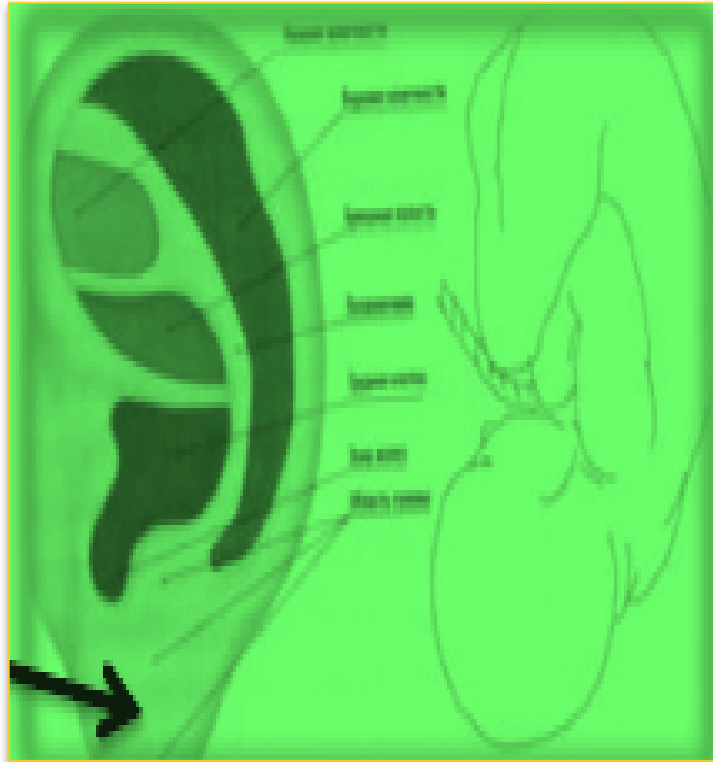
Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

- 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.



# САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

## «Думающий колпачок»



**Практикум:**  
**Помассируйте**  
**области мочек**  
**уха в течение**  
**2-х минут**



# Как вести себя во время сдачи экзаменов?

- **Будь внимателен!**
- **Соблюдай правила поведения на экзамене!**
- **Сосредоточься!**
- **Будь уверен!**
- **Начни с лёгкого!**
- **Пропускай!**



- **Читай задание до конца!**
- **Думай только о текущем задании!**
- **Исключай!**
- **Запланируй два круга!**
- **Угадывай!**
- **Проверяй!**
- **Будь спокоен!**

# **Психологический портрет человека, готового успешно сдать экзамены:**

- 1. Уверен в своих силах.**
- 2. Имеет и постоянно поддерживает позитивный настрой на успех.**
- 3. Сам обеспечивает себе высокую степень мотивации к успешной сдаче экзамена.**
- 4. Адекватно оценивает свои способности, имеет представление о специфике умственного труда.**
- 5. Знает сильные и слабые стороны своего характера и умеет практически использовать эти знания.**
- 6. Стойко преодолевает препятствия, появляющиеся на пути к достижению цели.**
- 7. Извлекает рациональное зерно из критики в свой адрес, в меру самокритичен.**

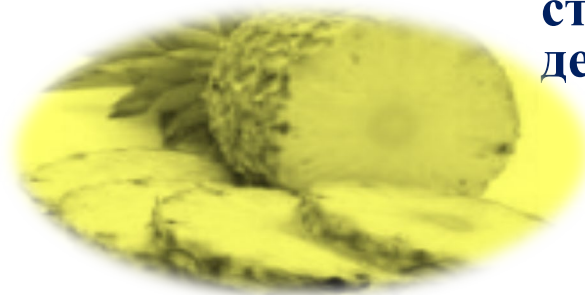
# **Психологический портрет человека, готового успешно сдать экзамены:**

- **1. Принимает ответственные решения по поводу подготовки к экзаменам, инициативен в самоподготовке.**
- **2. Формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития.**
- **3. Умеет ставить адекватные учебные задачи и поэтапно их решать.**
- **4. Ценит и развивает в себе пунктуальность, обязательность, аккуратность.**
- **5. Эффективно использует время, отведенное на подготовку к экзаменам, не откладывает дел на потом.**
- **6. Доводит начатое дело до завершения. Успех или неудачу воспринимает как жизненный урок.**

# Продукты, улучшающие память



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



- **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, Его 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 внимание

- **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.



- **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.



- **ОРЕХИ** особенно хороши, если Вам предстоит «марафон» (доклады, конференции, концерты).
- Укрепляют нервную систему;
- стимулируют деятельность мозга.

# Влияние продуктов на восприятие информации и эмоции.

**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».

# и еще...

***ВАЖНО:***

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





**Спасибо за внимание!**

**Ни пуха, ни пера!!!**



**УДАЧИ!!!!!!**

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЕГЭ И ОГЭ

---

Составитель:

Педагог-психолог

К.псих.н. Красавцева Л.Е.

Г.Тверь , 2022 г.

# *ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ОГЭ/ЕГЭ*

---

*Способы преодоления внутренней неорганизованности.*

*Поддержание позитивного психологического настроения на время подготовки сдачи экзаменов в период вынужденной изоляции.*

*Снятие чувства подавленности и тревоги.*

*Организация эффективного отдыха во время подготовки к экзаменам в условиях самоизоляции*

# "Как готовиться к экзаменам"

---

## ***Как подготовиться психологически***

— Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

## ***Что делать, если устали глаза?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

# Кинезиологический комплекс упражнений, направленный на снятие стресса

---

- **«Лобно-затылочная коррекция»** Одна ладонь кладется на затылок, другая - на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30с. До 10 мин.
- **«Луч света»** Направить яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 с. До 60 с. Во время упражнения смотреть на черный лист бумаги.
- **«Молния»** Провести рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобной кости, затем в обратном направлении (расстегивая и застегивая молнию сзади). Движения проводить вверх- вниз несколько раз. Всегда заканчивая движения вверх.
- **«Ахилл»** Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия, затем подколенные сухожилия мягко погладить несколько раз, сбрасывая в стороны и наружу.
- **«Уши»** Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассировать участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице- 5 раз.
- **«Постукивание»** Сделать массаж в области вилочковой железы в форме легкого постукивания 10-20 раз круговыми движениями слева направо.

# Рекомендации по поведению ДО И В МОМЕНТ ЭКЗАМЕНА

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. "Перед смертью не надышишься". Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

---

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: "Я спокоен! Я совершенно спокоен". Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах "Я спокоен, я совершенно спокоен". Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
  - сядь удобно,
  - глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
  - задержка дыхания (2–3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумашь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

# Режим дня

---

Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;

— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

## **Питание**

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

## **Место для занятий**

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

## **Условия поддержки работоспособности**

1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

4. Минимум телевизионных передач!

# Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины"

---

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"... Вы понимаете, что этот *храм* — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной... Побудьте в этом храме...в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдете на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.



# Память. Приемы организации запоминаемого материала

*Память* - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти "опознавательными знаками", или "адресами", намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки. Наше сегодняшнее занятие — это иллюстрация того, что я Вам только что сообщила.

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как: *Группировка* — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

*Выделение опорных пунктов* — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

*План* — совокупность опорных пунктов.

*Классификация* - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков. *Структурирование* — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

*Схематизация (построение графических схем)* — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

*Серийная организация материала* — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

*Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности. Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: "Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошелек совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами".

## *Некоторые закономерности запоминания*

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает

# МЕТОДЫ АКТИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ

---

Учащимся раздаются памятки о каждом методе с инструкцией попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам. Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя такую интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас. Вы получите памятки для организации своей работы, которые сможете использовать дома при подготовке к занятиям в школе и к экзаменам.

## **Метод ключевых слов.**

Что такое ключевое слово? Это своеобразный "узел", связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить: - как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

# Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

---

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т. п.), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.
2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:
  - 1-й день — 2 повторения;
  - 2-й день — 1 повторение;
  - 3-й день — без повторений;
  - 4-й день — 1 повторение;
  - 5-й день — без повторений;
  - 6-й день — без повторений;
  - 7-й день — 1 повторение.
3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз, через 24 часа.

# Комплексный учебный метод

---

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

# "ЗУБРЕЖКА"

---

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно "не идет". В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять, в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура "зазубривания"?

- повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить;
- повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
- повтори, выждав 10 минут (для запечатления);
- для перевода материала в долговременную память повтори его через 2-3 часа;
- повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

# *Как запомнить в большое количество материала*

---

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

# "Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом"

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.
  2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.
  3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.
  4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
  5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:  
Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. **Экзамен** – лишь только часть моей жизни.  
Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.  
Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.  
Я могу управлять своими внутренними ощущениями.  
Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.  
Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.  
Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.
5. Упражнение " Я устал"  
Каждый участник по очереди должен произнести фразу " Ох, как я устал" с разной интонацией



# "Как справиться со стрессом"

---

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: "Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием "скука". Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья.

**Физиологические признаки стресса:** бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

# *Что делает, что чтобы нейт реализовать в стресс?*

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми.

Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

## Обучение приемам релаксации через использование воображаемых образов

---

### ***Упражнение "Ресурсные образы"***

Участникам сообщается следующее: "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". После этого – обсуждение эффективности и чувств участников.

# Упражнение "Аутогенная релаксация"

---

Участникам предлагается выполнить следующие указания:

1. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на подлокотниках. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: "Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено".

2. Представьте, что у Вас в руках по ведру с водой. Как только представите, ведра медленно поставьте на пол. Подумайте: "Как приятно гудят мышцы рук!" Повторите про себя 3 раза: "Руки приятно отяжелели".

3. Представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски – мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: "Как приятно гудят мышцы ног!" Повторите про себя 3 раза: "Ноги приятно отяжелели".

4. Представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: "Сердце бьется спокойно, ровно, мощно".

*Выход из состояния релаксации*

1. Сделайте три дыхательных цикла с приоткрытым ртом. Почувствуйте охлаждение неба и языка. Прохлада распространяется на глазницы. Повторите 3 раза: "Мой лоб прохладный, мысли четкие. Я буду держать себя в руках. Мне легко дается напряжение в работе. Я умею настоять на своём".

2. Медленно поднимите руки. Сожмите их в кулаки. Как только руки окажутся над головой, посмотрите на кулаки и, потягиваясь, подумайте: "Всё тело освежилось, отдохнуло, наполнилось энергией".

# Способы снятия нервно-психического напряжения

---

Задачи:

- Обучение методам нервно-мышечной релаксации
- Формирование у учащихся управлять своим психофизическим состоянием.

# "Способы снятия нервно-психического напряжения"

---

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально.

Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам.

*Вот эти способы:*

Спортивные занятия.

Контрастный душ.

Стирка белья.

Мытье посуды.

Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).

Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.

Погулять в тихом месте на природе.

Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.

Газету порвать на мелкие кусочки, "еще мельче". Затем выбросить на помойку.

Слепить из газеты свое настроение.

Закрасить газетный разворот.

Покричать то громко, то тихо.

Смотреть на горящую свечу.

Вдохнуть глубоко до 10 раз.

Погулять в лесу, покричать.

Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

# Упражнение "Мысленная картина"

---

## *Инструкция:*

1. Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук.

Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.

3. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие.

Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

4. Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох).

Зрительно представляйте в уме волны, их плеск, вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

После завершения упражнения – обсуждение.

# Упражнение "Мышечная релаксация"

---

## Инструкция:

Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение

10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.

Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз.

Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления.

Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра.

Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть.

Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении,

и вы испытаете приятные ощущения.



# Как управлять негативными эмоциями

---

Задачи:

1. Обучение способам избавления от негативных эмоций.
2. Снятие эмоционального напряжения

# "Как управлять своими эмоциями"

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

---

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют

Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть "заперто" в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения: Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое "Ааааа". Представьте себе, что при этом из Вас "вытекает" ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук "Ааааа" все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины "Скорой помощи". Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук "Иииии". Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

# Упражнение "Стряхни"

---

Учащимся сообщается: "Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: "Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену". Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: "Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?"

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

После проведения упражнения – обсуждение самочувствия.

# ПРИЕМАМЫ ВОЛЕВОЙ МОБИЛИЗАЦИИ И САМООБЛАДАНИЯ

---

Задачи:

Ознакомление учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации;

Отработка приемов сохранения самообладания, необходимым учащимся в ходе сдачи экзамена.

# "Экспресс-приемы волевой мобилизации"

---

В сложных условиях учебной деятельности, например, во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевую мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

# Упражнение "Волевое дыхание"

---

Участникам сообщают: "Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

# Упражнение "Возбуждающее дыхание"

---

Участникам сообщают: "Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите замедленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность".

# Упражнение "Приятно ВСПОМНИТЬ"

---

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения похожих проблем в прошлом. В конце концов, нужно твердо сказать себе: "Я решал задачи и посложнее, решу и эту!"



# ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ

---

## **Задачи:**

- Обучение умению выражать свои эмоции
- Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации
- Выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения

# "Как разрядить негативные эмоции?"

---

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть "заперто" в горле. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем. Благоприятно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони. Слегка помассируйте кончик мизинца.

Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**