

СНЯТИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ БАРЫШНИКОВА К.А.

«СТРЕСС – ЭТО НЕ ТО, ЧТО С ВАМИ СЛУЧИЛОСЬ, А ТО, КАК ВЫ ЭТО ВОСПРИНИМАЕТЕ».

(Г.СЕЛЬЕ)

«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход» .

(Д. Карнеги).



- ▶ Оказывается, одних знаний не достаточно, чтобы успешно сдать ЕГЭ. Часто причиной провала на экзаменах становится неумение преодолеть стресс. Каждый шестой школьник, не сдавший ЕГЭ, сделал ошибки по невнимательности.
- ▶ Жизнь каждого второго выпускника состоит из интенсивной подготовки к экзаменам в школе + репетиторы. Стресс, усталость и нервы выбивают из колеи.
- ▶ Главная причина стресса - гипертрофированное чувство ответственности перед собой и перед родителями.

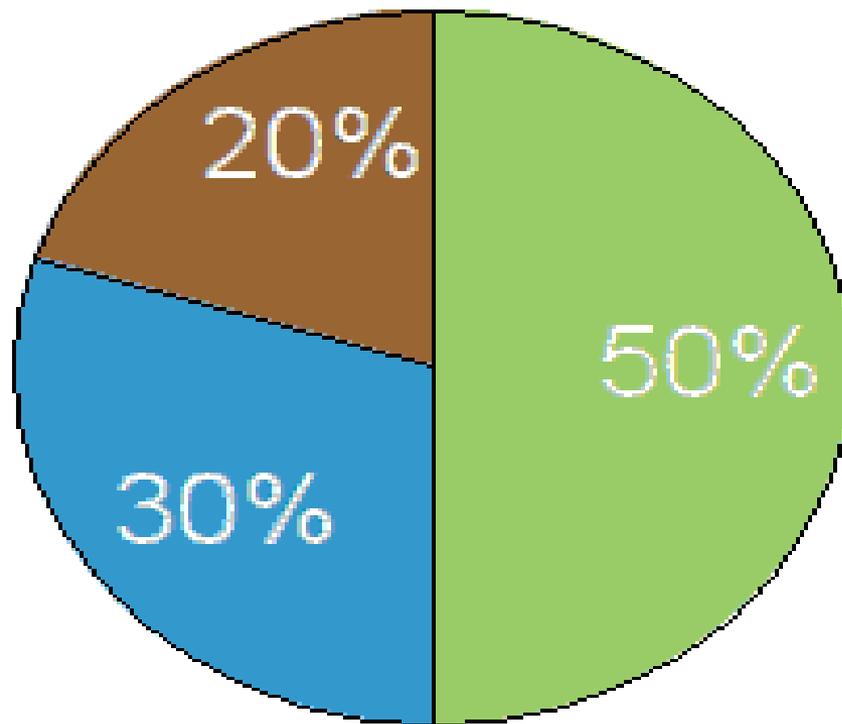


ЕГЭ радикально отличается от привычной формы проверки знаний. Наиболее значимые характеристики, которые требуются в процессе сдачи от учащихся:

- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания;
- четкость и структурированность мышления;
- сформированность внутреннего плана действий.



Успех сдачи ЕГЭ



- врожденные способности
- предметные знания
- владение навыками подготовки (психологическая готовность)

ПОЧЕМУ ОНИ ТАК ВОЛНУЮТСЯ?

**Сомнение в
полноте и
прочности знаний**

**Стресс незнакомой
ситуации**

**Стресс
ответственности
перед родителями
и школой**



**Сомнение в собственных
способностях: в
логическом мышлении,
умении анализировать,
концентрации и
распределении внимания**

**Психофизические и
личностные
особенности:
тревожность,
неуверенность в себе**

УМЕЙТЕ РАСПОЗНАВАТЬ ПРИЗНАКИ СТРЕССА



физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна, аллергические реакции, речевые затруднения, резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера.

эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

-поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения, пронзительный нервный смех, изменение пищевых привычек, злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение

«Скорая помощь» в стрессовой ситуации

- ▶ Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова). Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. **Противострессовое дыхание – главный компонент психосоматического равновесия.**
- ▶ Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.
- ▶ Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки. Это отвлекает от стрессового напряжения.
- ▶ Аутотренинг: **«Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»**
- ▶ Если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и нужно как можно более и активнее включаться в какую-либо деятельность.

СОВЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ –

*РАЗ УЖ ЕДИНЬЙ ГОСУДАРСТВЕННЬЙ
ЭКЗАМЕН НЕИЗБЕЖЕН,
ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ НАКРУЧИВАТЬ
РЕБЁНКА И НЕ НАГНЕТАЙТЕ СИТУАЦИЮ*

ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ В СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ?

Владением информации о процессе проведения экзамена:

- *знать основные правила сдачи ЕГЭ;*
- *примерное содержание экзаменационных материалов;*
- *правила заполнения бланков.*

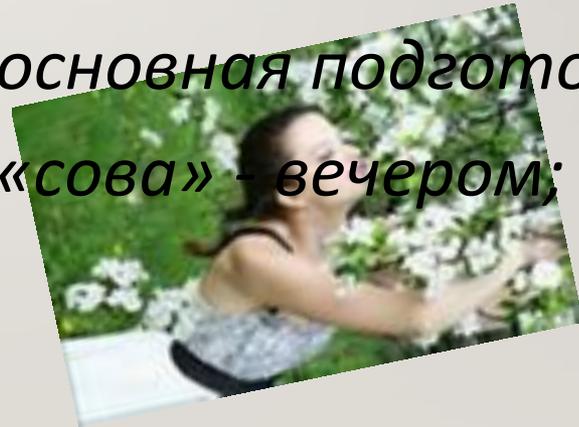
***Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его
силы:***

Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.



Организацией режима:

- *Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.*
- *Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером;*



Обеспечьте дома удобное место для занятий:

хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность



Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов.

Цитрусовые, шоколад, морковь, сельдерей, морепродукты и орехи укрепляют нервную систему.

Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга



Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять

Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

В день экзамена начните утро с положительных эмоций, настройте ребёнка

на удачу!



100

**баллов
на
ЕГЭ**

= ранняя
подготовка

= усидчивость

= целеустрем-
ленность

= уверенность
в себе

= немного
везения

**УСПЕХОВ НАМ ВСЕМ И ВЕЗЕНИЯ ВО
ВРЕМЯ СДАЧИ ЕГЭ!**