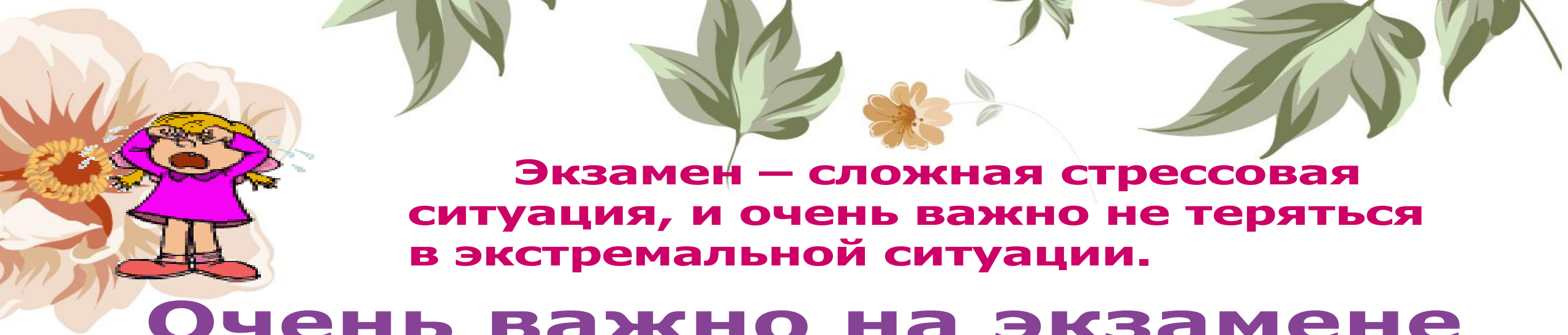


Психологическая поддержка выпускников при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ



Подготовила
педагог- психолог

Трутнева Л.И.



Экзамен – сложная стрессовая ситуация, и очень важно не теряться в экстремальной ситуации.

Очень важно на экзамене владеть своими ЭМОЦИЯМИ!

**«Эмоции- это ветер, который надувает паруса.
Он может привести корабль в движение,
а может потопить его».**

Вольтер

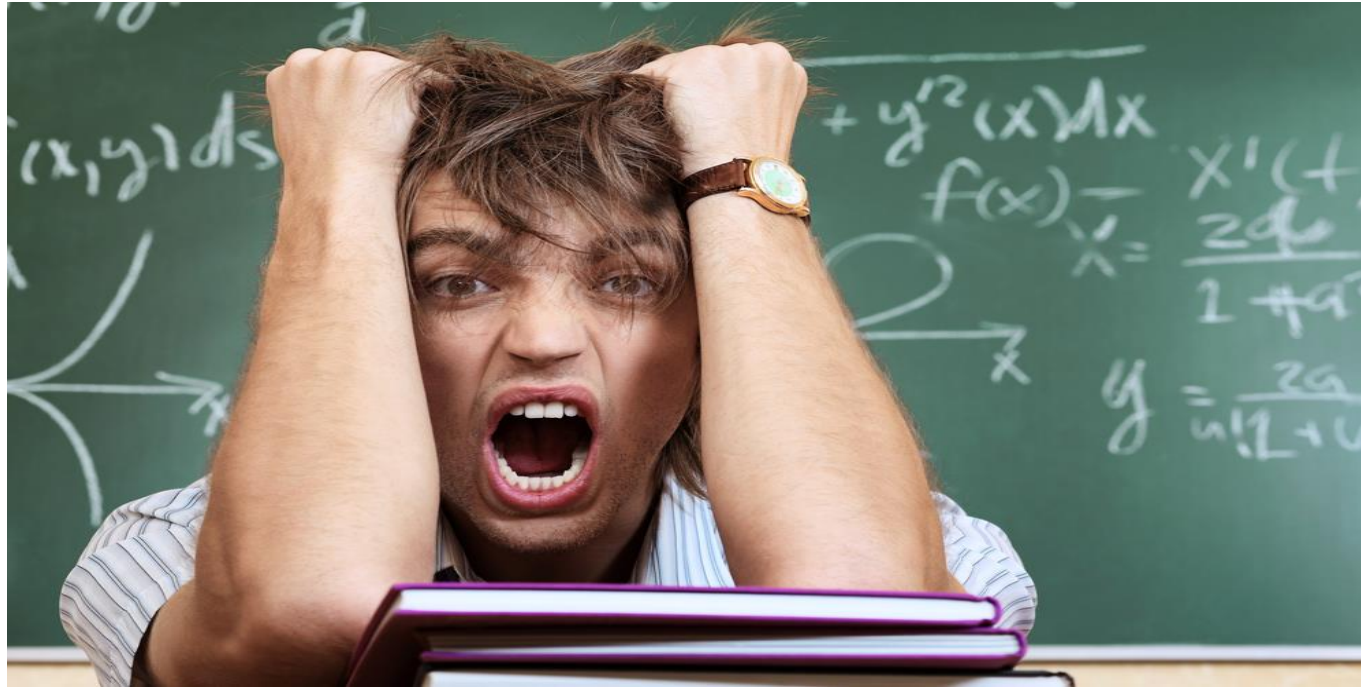




А жизнь – это вечный экзамен,
Да жаль, расписания нет.
В жизни мы вечно тянем
Невыученный билет.
И вспоминаем старательно,
Задумчиво в пол глядим,
Но некому подсказать нам:
С жизнью один на один.
А жизнь становится жёстче
Нам смотрит прямо в глаза.
И попросить попроще
Задачу в жизни нельзя,
И не спасут заклинанья,
И чей-то добрый совет.
В жизни мы часто тянем
Невыученный билет.



ПРИЧИНЫ ВОЛНЕНИЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ?



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



- Стресс – это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (голод, холод, физические или психические травмы и т. п.).



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».



ПОПРОБУЙ



**продумать своё поведение и
состояние перед экзаменом,
ведь на экзамене происходит
не только проверка знаний, но
и проверка сил личности,
мобилизация умственных и
душевных сил.**



НАСТРОИТЬСЯ НА УСПЕХ И УДАЧУ!

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



СТРЕСС- ТЕСТ

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Инструкция: Вам необходимо выразить степень своего согласия , используя следующую шкалу:

- почти никогда (1 балл);
- редко (2 балла);
- часто (3 балла);
- почти всегда (4 балла).

Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

Время: 15 минут.

Подсчитайте очки.

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.



Закончи предложение

•

Откровенно говоря,
-когда я думаю о предстоящих
экзаменах, то....
-Когда я не могу собраться с
мыслями, то...
-Когда я готовлюсь к экзаменам...



- Постарайся дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным

Как ПОДГОТОВИТЬСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ?



ОГЭ

Я сдам ЕГЭ!



- ✓ Не терять головы и не ставить перед собой сверхзадач.
- ✓ Начинать готовиться к экзаменам заранее.
- ✓ Сначала повторить то, что даётся легко, затем перейти к более сложному
- ✓ Настроить себя на то, что экзамен – необходимость и сдавать его всё равно придётся.





**Как поддержать
работоспособность?**

- ✓ Чередовать умственный и физический труд
- ✓ Беречь от переутомления глаза, давать им отдых
- ✓ Научиться быстро переключаться с одного вида умственной работы на другой
- ✓ Минимум телевизионных передач
- ✓ Минимум работы на компьютере
- ✓ Знать свои слабые стороны и пытаться их искоренять (например, лень...)

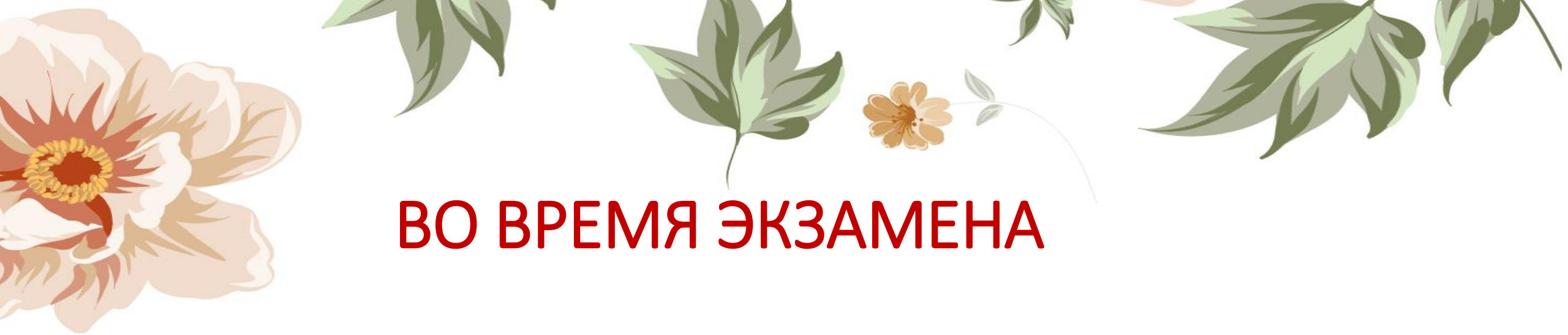
Не паникуйте,
будьте уверены, что у вас всё
получится!

❖ *следует хорошо выспаться, собраться с мыслями*

❖ *одеться и причесаться соответственно случаю*

❖ *входить в аудиторию спокойно*





ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

- ❖ *просмотрите вопросы и начните с тех, в ответах на которые вы не сомневаетесь*
 - ❖ *когда приступаете к новому заданию, сосредоточьтесь на нём и временно забудьте о предыдущем*
 - ❖ *обязательно оставьте время для проверки своей работы*
- 

Приметы, дающие положительный настрой

- ❖ В ночь перед экзаменом положить учебник (либо конспект) под подушку. Считается, что так материал запоминается ночью, пока спишь.
- ❖ Перед экзаменом завязывать шнурок на запястье "на счастье", "Узелок на память".
- ❖ Класть в туфлю под пятку пятикопеечную монету. Возможно, пять копеек - пять баллов?



Ни пуха тебе.



ни пера!



**Это может
пригодиться**

**www.ege.edu.ru - портал
информационной поддержки
Единого государственного экзамена**
**www.fipi.ru - здесь разные
стратегии решения тестов**



Спасибо за внимание



Пусть в
твоей жизни
не будет
черных
полос!

www.kyk.su