



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ.



Содержание занятия

1. Экзамен и стресс. Способы саморегуляции

- Упражнения для релаксации и снятия напряжения:

(включайте звуковой файл – 11 слайд «Аутогенная тренировка»)

2. Подготовка к экзаменам: приемы работы с запоминаемым материалом

3. Как вести себя во время экзамена.
Советы психолога.

4. Другие полезные советы.



Подготовка и сдача экзаменов - стресс

Стресс – это состояние человека, которое возникает в ответ на разнообразные внешние и внутренние сильные воздействия (стрессоры), требующие перестройки и адаптации на физиологическом, психическом и поведенческом уровнях.

Стресс может быть обусловлен как физическими факторами, так и эмоциональными (психическими) факторами.

Разновидности стресса

«эустресс»,

- повышает адаптационные возможности организма, то есть оказывает на человека положительное влияние, мобилизует его, улучшает внимание, реакции, психическую деятельность

«дистресс»,

- оказывает отрицательное влияние на организм, также на психическую деятельность и поведение человека, вплоть до полной их дезорганизации (дистресс – патологическая разновидность стресса).

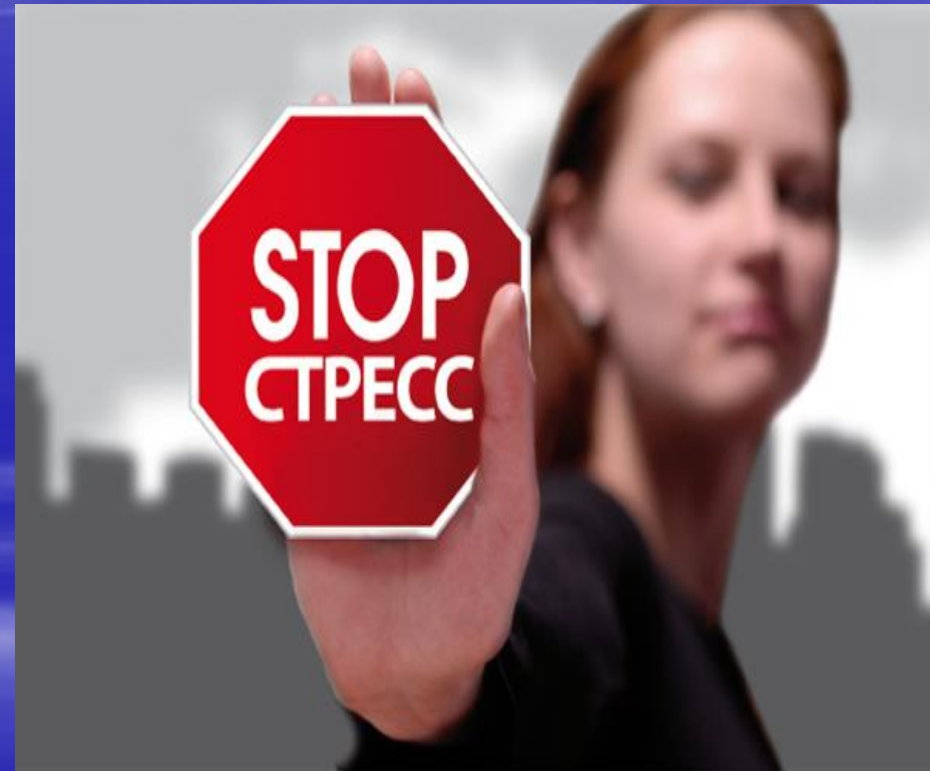
Стессоустойчивость

- это защита своего физического и психического здоровья от негативного влияния факторов стресса (во многом зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции)



Саморегуляция

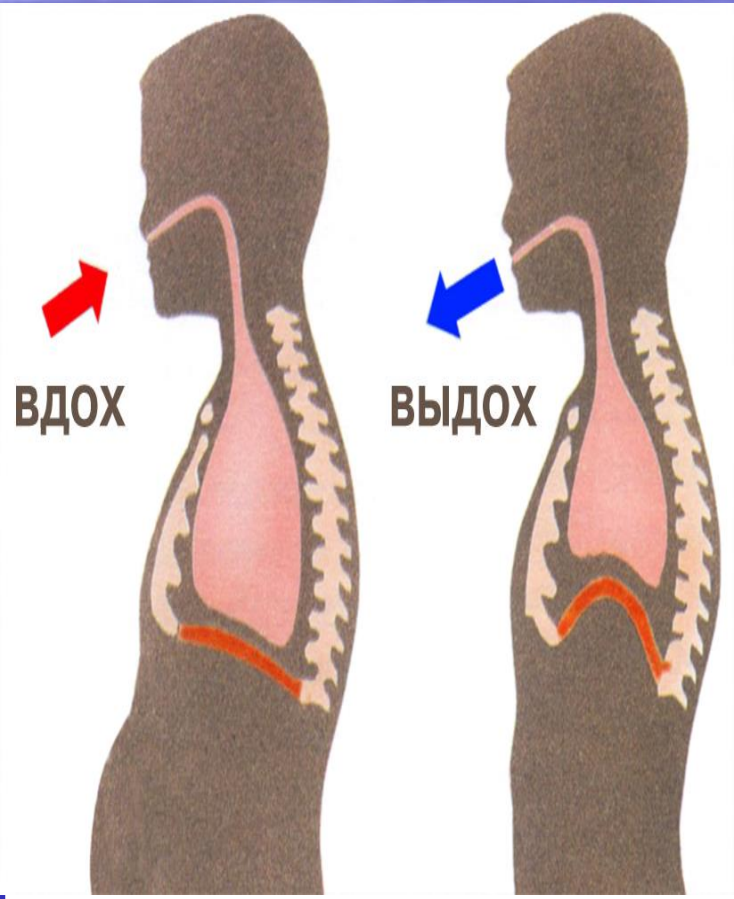
- - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием



3 основных способа саморегуляции

- . изменение тонуса скелетных мышц и дыхания;
- . активное включение представлений и чувственных образов;
- . использование программирующей и регулирующей роли слова.

- Дыхание - не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и воздействия на центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению.



Дыхательные упражнения способствуют снятию общего нервно-психического напряжения.

Дыхательные упражнения

Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, расслабить мышцы. Сначала дыхание естественное и непринужденное. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения:

«Я — расслабляюсь — и — успокаиваюсь».

При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.

Можно добавить к дыханию **формулы самовнушения** после расслабления, с активным выдохом в конце фразы:

- «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе».
- «Моя память работает хорошо. Я все помню».
- «Я ощущаю бодрость и уверенность в себе».
- «Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая».

Упражнения

для снятия мышечного напряжения



Для рук

1. сжать кисти рук в кулак, разжать
2. максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.



Для ног

1. упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.
2. упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.



Для лица

1. собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. крепко зажмуриться, подержать, расслабиться



Для спины и плечевого пояса

1. поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

Комплекс упражнений для глаз:

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. **Повторить 3-4 раза.**

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

Регулярное проведение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.



Важно уметь
расслабиться!

Аутогенная тренировка.



План подготовка к сдаче экзаменов!!!



- Приемы запоминания
- Работа с текстом
- Способы релаксации
- Как вести себя во время экзамена



**Для долговременного
хранения информации в
памяти необходимо
повторение.**



Способы организации процесса повторения

I способ.
использование
перерывов при
заучивании

1. Прочитать -
повторить

2. Повторить
через 10-15
минут.

II способ.
Организация
рационального
повторения

3. Повторить
через 8-9 часов.

4. Повторить
через день.





III способ. Формула успешного повторения ОЧОГ

О – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли.

Ч – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями.

О – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

Г – главное. Мысленно перескажите текст припоминая при этом главные мысли.
Число повторений должно быть 2-3.

Приемы работы с запоминаемым материалом

- Группировка - разбиваем материал на две равные группы по каким-то основаниям (по смыслу, ассоциациям).
- План - совокупность опорных пунктов.
- Классификация - распределение каких-либо предметов, явлений по классам, по группам, разрядам на основании определенных признаков.

Приемы работы с запоминаемым материалом

- Структурирование - установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- Схематизация - посторенние графиков, схем, т.е. изображение или описание чего-либо в основных чертежах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Приемы работы с запоминаемым материалом

- Серийная организация материала - установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
- Ассоциации - установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологические советы: Как успешно сдать экзамены

- Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
- Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Психологические советы: Как успешно сдать экзамены

- Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Психологические советы: Как успешно сдать экзамены

- Пропускай!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Будет обидно недобрать баллов только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Психологические советы: Как успешно сдать экзамены

- Читай задание до конца!

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Психологические советы: Как успешно сдать экзамены

- Думай только о текущем задании!
Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

Психологические советы: Как успешно сдать экзамены

- Исключай!

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Психологические советы: Как успешно сдать экзамены

- Запланируй два круга!
Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Психологические советы: Как успешно сдать экзамены

- Проверь!

Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Психологические советы: Как успешно сдать экзамены

- Угадывай!

Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!

При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Психологические советы: Как успешно сдать экзамены

- Не огорчайся!

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья

Ограничьте количество чипсов

Чтобы подпитать мозги. **Попробуйте:**

- свежие фрукты или сухофрукты;
- бутерброд;
- тарелку супа;
- кусок сыра;
- несоленые орешки;
- йогурт;
- только что сделанный молочный коктейль.



- Не забывайте часто пить.
- Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете.
- Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.

В НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

- Крахмальные продукты - макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

- Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы.



У вас все получится, вы найдете выход.

- **Планируйте** свое будущее независимо от результатов экзаменов.
- **Развивайте** уверенность в себе.
- В последние дни перед экзаменом старайтесь чрезмерно не переутомляться.
- **Научитесь** расслабляться.
- **Обратите** внимание на приметы чрезмерного стресса: потеря аппетита, переедание, бессонницу, головную боль и т.д.
- **Снимайте** напряжение творческими занятиями, спортом, используйте юмор.



УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!