




# За месяц до ЕГЭ: советы психолога учащимся, родителям, педагогам

презентацию подготовила педагог-психолог [ГБОУ СОШ №771](#) (Москва)  
ДЕТКОВСКАЯ ОКСАНА ВЛАДИМИРОВНА  
(персональный сайт <http://detok.org>)



Май-Июнь каждого года самые напряженные месяцы в жизни выпускников, родителей и педагогов.

Помните, что психологический стресс, переживаемый в этот период абсолютно нормальная реакция вашего организма.

Главным условием успешной сдачи ЕГЭ, конечно, является предметная подготовка, но и её бывает недостаточно для успеха.

Человек, прежде всего, существо биологическое (а уж потом – социальное), соответственно тревожность проявляется в первую очередь на физиологическом уровне (потливость, дрожь, диарея и т.п.).

Именно поэтому, говоря о средствах психологической поддержки, особое внимание стоит обратить на те, которые воздействуют на психофизиологическом уровне.



# Рекомендации выпускникам



## за месяц до экзаменов:

1. **Равномерно распределяйте умственную нагрузку при подготовке к экзаменам, силы вам еще потребуются!**
2. **Заучивая материал, повторяйте его по 20 минут.** Эффективно повторение утром и перед сном. Чтобы перевести и закрепить информацию в долговременной памяти постепенно увеличивайте период между повторениями.
3. **Воспроизводите запоминаемый материал своими словами, близко к тексту. Если забыли – не спешите подглядывать!**  
**Память тренируется в процессе припоминания, а не чтения!** Если не можете вспомнить нужную информацию в течение 2 минут – посмотрите в источник.



# Рекомендации выпускникам



## за месяц до экзаменов:

4. **Чередуйте занятия и отдых:** 50 минут умственной нагрузки/10 минут двигательной активности (лучше гимнастические упражнения) или релаксационного отдыха.
5. **Соблюдайте режим питания, пейте много воды, позволяйте себе прогулки.** Для эффективной работы мозга нужен кислород!
6. **Сейчас, как никогда, вашему организму нужен полноценный сон, увеличьте его время на час.**
7. **Научитесь пользоваться техниками дыхательной и мышечной релаксации.** Они очень помогут на экзамене!



# Рекомендации выпускникам



## в период сдачи экзаменов:

1. **Правильно питайтесь:** принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов)
2. **Занимайтесь физическими упражнениями** – делайте утреннюю гимнастику
3. **Рассчитывайте свои силы, отдыхайте.** Выспитесь накануне экзамена
4. В день экзамена **избегайте стрессовых ситуаций**, споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.
5. **Думайте о том, что вы можете сделать**, а не о том, чего не можете. Помните, что **первую половину баллов получить достаточно просто.**



# Рекомендации выпускникам



## ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА

**Сосредоточьтесь, потратьте время на оценку каждого вопроса, распределите силы и время, выполнив следующие действия:**

1. Если есть возможность выбора, прочтите по очереди каждый вопрос.
2. Без суеты, спокойно
  - **определите «хорошие» вопросы** и отметьте (карандашом) их двумя «галочками»;
  - **решите, на какие вопросы вы можете попытаться ответить** (это вопросы, по которым вы знаете, хотя бы часть ответа), и отметьте их «галочкой»;
  - **«плохие» вопросы** отметьте «крестиком»
3. **Начинайте отвечать с «хороших» вопросов**, т.е. с тех, в ответах которых вы уверены.
4. Спокойно относитесь к тому, что вокруг уже все пишут ответы!  
Обдуманном выбором и обоснованной стратегией работы на экзамене вы обеспечиваете себе большее число баллов.



# Рекомендации выпускникам



## ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА

Важность дыхания для регулировки психоэмоционального состояния трудно переоценить. Дыхание регулируется нервной системой и, при определенной цикличности вдохов и выдохов, может ею управлять! По мнению физиологов, вдох связан с возбуждением нервной системы, выдох - с ее торможением, поэтому помните, что:

<b>медленный ВДОХ и быстрый ВЫДОХ</b>	<b>мобилизует функции нервной системы</b>
<b>быстрый ВДОХ и медленный ВЫДОХ</b>	<b>успокаивает нервную систему</b>

**7. Осознанное дыхание:** сядьте удобно, расслабьтесь, спину держите прямо. Делайте неглубокий вдох, выдох; затем второй глубже, выдох; и третий - полной грудью, после чего выдыхайте медленно, чтобы выдох по времени был равен трем вдохам. Выполняйте не менее 3-х минут.

Назад на слайд №4

**ПОТРЕНИРУЙТЕСЬ ЗАРАНЕЕ!**

Назад на слайд №13



# Рекомендации выпускникам



## ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА

8. **При сильных отрицательных эмоциях подышите уступами:** 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов (заменяет смех). Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. простой способ – расслабление рук. Положите руки на колени или на стол и закройте глаза.
  
9. **Мышечная релаксация:** наиболее простой способ – расслабление рук. Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол, закройте глаза. Сосредоточьте внимание на руках: ощутите тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.





# Рекомендации выпускникам



**Саморегуляция при стрессе,  
состоянии нервно-психической напряженности  
и утомления**

**Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, через:**

- **управление дыханием**
- **управление тонусом мышц, движением**
- **воздействием словом**
- **использованием мысленных образов**



# Рекомендации выпускникам



## СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- 1. Смех, юмор, дурачество (позитивное настроение)**
- 2. Восстановление ресурсов организма (полноценный сон, полезная еда)**
- 3. Общение с природой и животными**
- 4. Телесное расслабление (водные процедуры, массаж, качели)**
- 5. Танцы, музыка (слушание, пение), рисование**
- 6. Прогулки на свежем воздухе, спортивные игры**

# Рекомендации выпускникам

Вы психологически готовы к ЕГЭ если думаете так:

- Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ.
- Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ.
- Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий.
- Я волнуюсь, когда думаю, о предстоящем экзамене.
- Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене.
- Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку.





# Рекомендации родителям



## за месяц до экзаменов:

- 1. Контролируйте режим подготовки ребенка:** не допускайте перегрузок; следите за чередованием занятий с отдыхом, возможностью регулярных прогулок на свежем воздухе.
- 2. Наблюдайте за самочувствием ребенка,** никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- 3. Обеспечьте сбалансированное питание:** во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.



# Рекомендации родителям



## за месяц до экзаменов:

4. В процессе подготовки к экзаменам **подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе**, хвалите его за то, что он делает хорошо.
5. **Владейте собой**, заботьтесь о своем психоэмоциональном самочувствии, даже взрослые дети к нему очень чувствительны.
6. Научите ребенка пользоваться элементарными **техниками дыхательной и мышечной релаксации**. Они очень помогут ему на экзамене!



# Рекомендации родителям



## в период сдачи экзаменов:

1. **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**
2. **Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.**
4. **С утра перед экзаменом дайте ребенку шоколадку (это не баловство, а просто глюкоза, стимулирующая мозговую деятельность).**
5. **Дайте ребенку с собой воды.**
6. **Будьте уверены в успехе!**
7. **Откажитесь от критики после экзамена. При любом исходе ребенку нужна ваша поддержка. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.**



# Рекомендации педагогам



## за месяц до экзаменов:

### Психофизиологическая помощь педагога

1. Рекомендовать плотную еду и чай или кофе на большой перемене.
2. Рекомендовать оптимальный режим учебы и отдыха:
  - 1-1,5 часа сна при приходе из школы, отход ко сну не позже 22.30, продолжительность сна – не менее 9 часов;
  - при непосредственной подготовке к ЕГЭ – занятия по 1,5 часа с перерывами по 30 минут.

### Педагогическая помощь

1. Рассаживайте тревожных учеников в середине класса или ближе к себе.
2. Спрашивайте в середине урока.
3. Подсказывайте родителям и тренируйте на уроках наиболее успешные для учеников приемы усвоения материала.



# Рекомендации педагогам



## за месяц до экзаменов:

### Психологическая помощь

1. Избегайте публичной критики тревожного и неуверенного ученика, обсуждайте неудачи индивидуально.
2. Поощряйте ученика за любые успехи – в учебе и в любых других делах (в кружках и секциях, в общении со сверстниками, в хобби и пр.). Научите его самого поощрять себя за эти же успехи.
3. Обучайте подростков приемам волевой мобилизации, [техникам дыхательной и мышечной релаксации](#). Они очень помогут на экзамене!





# Рекомендации педагогам



## для снятия личной тревожности:

1. Постарайтесь спокойнее относиться к требованиям по подготовке и проведению процедуры ЕГЭ. Ваш **достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ.**
2. **Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке ваших учащихся к ЕГЭ.**



# **ВСЕМ УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ, УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ И... ВЕЗЕНИЯ!!!**



презентацию подготовила педагог-психолог [ГБОУ СОШ №771](http://detok.org) (Москва)  
ДЕТКОВСКАЯ ОКСАНА ВЛАДИМИРОВНА  
(персональный сайт <http://detok.org>)



## Использованные ресурсы:

- Чибисова М.Ю., Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. М., «Генезис», 2004г.
- Официальный информационный портал ЕГЭ <http://www.ege.edu.ru>
- Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике города Коломны <http://la-kolomna.ru/news/activity/psikholog-rekomenduet-1/>

### Изображения на сайте:

- Слайд №1 - <http://pasm.ru/archive/91167>
- Слайды №3-10 - <http://www.tatmedia.ru/tmp/rus/news/7139.jpg>
- Слайд №11 - <http://edufan.ru/articles/04-11/5>
- Слайды № 12-14 <http://www.ncfu.ru/index.php?newsid=547>
- Слайды № 15-17 <http://vesti.lv/society/theme/education/8254-uchitelja-vsje-opitnee-i-opitnee.html>
- Слайд № 18 [http://vseanekdotu.ru/wp-content/uploads/2013/05/poslednii\\_zvonok.jpg](http://vseanekdotu.ru/wp-content/uploads/2013/05/poslednii_zvonok.jpg)
- Фон презентации - <http://edu-teacherzv.ucoz.ru>