



# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ



МАОУ «Гимназия №13»

Педагог-психолог

Турова Юлия Сергеевна



# Что такое **стресс**?

- **Стресс** — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.
- физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада;



■ Слово **«экзамен»** В переводе с латинского означает **«испытание»**. Вот одно из значений понятия «испытание», данное в «Толковом словаре» С.И. Ожегова: «Тягостное переживание, несчастье». В соответствии со значением слова, экзамен является источником стресса, как любое переживание, несчастье.



**Из рассказа бывшей  
выпускницы:**

**«... Хорошо подготовившись,  
завалила очень важный  
экзамен.**

**Приступ страха перед  
экзаменом был так силен, что  
полностью «отключил» мои  
мозги, когда я попыталась  
ответить. Кажется, я забыла  
все, что накануне отлично  
помнила».**



# *Симптомы экзаменационного стресса*

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:**

- усиление кожной сыпи
- головные боли
- тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления



# *Симптомы экзаменационного стресса*

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:**

- **чувство общего недомогания**
- **растерянность**
- **паника**
- **страх**
- **неуверенность**
- **тревога**
- **депрессия**
- **подавленность**
- **раздражительность**



# *Симптомы экзаменационного стресса*

## **КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:**

- *чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете*
- *неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)*
- *воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)*
- *кошмарные сновидения*
- *ухудшение памяти*
- *снижение способности к концентрации внимания, рассеянность*



# *Симптомы экзаменационного стресса*

## **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:**

- *стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену*
- *избегание любых напоминаний об экзаменах*
- *уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период*
- *вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах*
- *увеличение употребления кофеина и алкоголя*
- *ухудшение сна*
- *ухудшение аппетита*



# *Стрессоустойчивость*

**определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.**



# *Экзаменационный стресс*

## *Причины:*

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания

# Психологические трудности ЕГЭ

- Познавательные
- Личностные
- Процессуальные





# Познавательные трудности:

## Причины познавательных трудностей:

- Недостаточный объем знаний
- Недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями
- Неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета

## Необходимые психические функции:

- Высокая мобильность, переключаемость.
- Высокий уровень организации деятельности.
- Высокая и устойчивая работоспособность.
- Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.
- Четкость и структурированность мышления, комбинаторность
- Сформированность внутреннего плана действий



# Личностные трудности

## Причины личностных трудностей

- Недостаток информации о процедуре
- Отсутствие возможности получить поддержку взрослых

Основное проявление личностных трудностей:

*повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности*



# Процессуальные трудности

## Причины трудностей:

- недостаточное знакомство с процедурой экзамена
- отсутствие четкой стратегии деятельности.

## Виды трудностей:

- Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- Трудности, связанные с ролью взрослого.
- Трудности, связанные с критериями оценки.



# **Стресс учебе не помеха...**

## **Если знать, как с ним бороться**

- **Сколько выпускников, несмотря на хорошую подготовку, отправляются на экзамены с предчувствием провала! Они мучаются бессонницей, пьют валерьянку, представляют ужасные картины, как преподаватель ставит им ненавистный «неуд». Зачем же так терзаться? К этому можно подойти философски, сказать себе: «Ничего не случится, даже если я завалю этот экзамен, Мир не рухнет, а экзамен можно будет пересдать. Но поскольку я готовился, на успех вполне могу рассчитывать».**

# Настрой на **победу**



**Ориентация на победу, а не на поражение очень важна. Меняется поведение, жесты, выражение лица, взгляд. Если уж вы сами не уверены в своих знаниях, как педагоги могут в них поверить?**



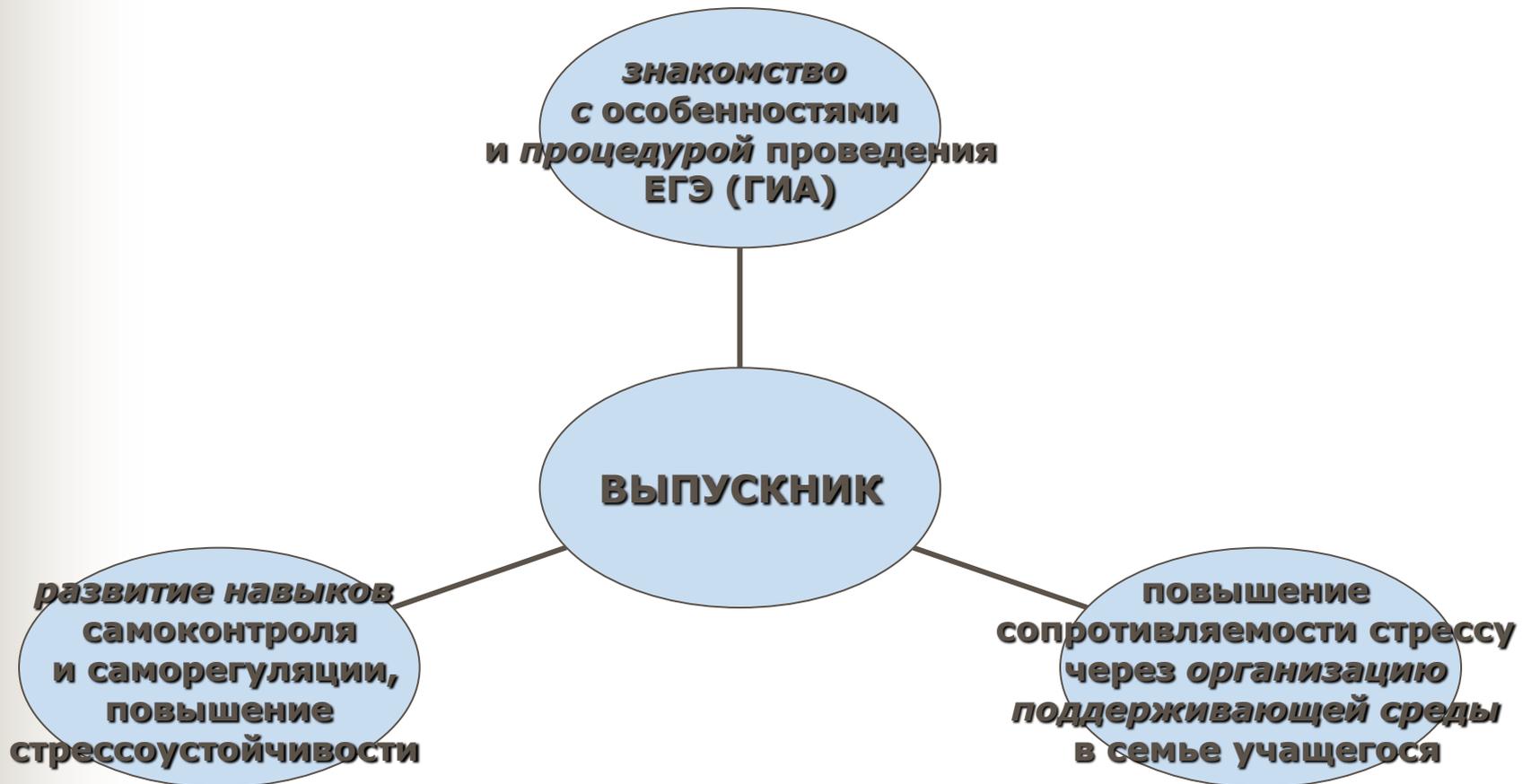
## *Важнейшие задачи школьника при подготовке и прохождении итоговой аттестации:*

- *самопознание* – раскрытие в себе качеств, позволяющих получить максимально хороший результат на экзаменах;
- *самоактуализация* – соотнесение своих жизненных целей, планов, желаний со своими возможностями;
- *профессиональное самоопределение.*

# *Причины психологических трудностей у выпускников при сдаче ЕГЭ (ГИА)*

- субъективные особенности восприятия учеником ситуации экзамена,
- недостаточность развития самоконтроля,
- низкая стрессоустойчивость учащегося,
- отсутствие навыков саморегуляции.

# *Система психологической поддержки учащихся в условиях подготовки и прохождения итоговой аттестации*



# *«КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЕГЭ (ГИА) БЕЗ СТРЕССА?»*

*«Пессимист видит в каждой возможности трудность, а оптимист - в каждой трудности - возможность»*

*Рузвельт*

*Практические рекомендации для  
родителей*



# Памятки родителям

- Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал..



# Памятки родителям

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.



# Памятки родителям

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.



# Памятки родителям

- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуете ребёнка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий



# Памятки родителям

*Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:*

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся (это поможет настроиться на работу);
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования- не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

## И помните:

самое главное- это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

# Водотерапия

Когда мы волнуемся и устаем мы сталкиваемся с проблемой – обезвоживания организма. Недостаток влаги негативно сказывается на работе нервной системы и мозга, в результате человек гораздо медленнее соображает

Но можно подготовить организм к условиям стресса. Необходимо пить воду в достаточном количестве

(лучше обычную или минеральную, а не чай или кофе) Она поможет восстановить нормальную скорость течения психических процессов.



# **Стимуляция работы мозга**

**Еще одна проблема которая сопровождает стрессовое состояние организма – это ухудшение памяти, снижение быстроты реакции, кислородное голодание, нарушение гармоничной работы полушарий мозга. Для того чтобы справиться с этой проблемой, необходимо...Оттаскать себя за волосы, растущие на затылке. Или по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.**

# **Гармонизация работы полушарий мозга.**

▪ В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое – за эмоции, образы. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело. Одно из неприятных последствий стресса- блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело( у ребят с доминирующим левым полушарием – все, что связано с образностью, грамотной речью; если доминирует правое полушарие, то в таком случае «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи).

# Стимуляция работы мозга

■ Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу. Есть несколько упражнений, цель которых – избавить нас от подобных неожиданностей.

■ Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно способом «Энергетическая зевота». Всех нас учили, что зевать неприлично. Однако в стрессовой ситуации не только допустимо, но и полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно указательным и средним пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). 3-5 зевков достаточно для улучшения состояния.

# **Восстановление гармоничной работы обоих полушарий**

**Как известно, правое полушарие управляет  
левой половиной тела, а левое – правой. Делая  
движения, в которых задействованы обе  
половины тела, мы невольно заставляем  
«включаться» в работу полушария.  
Для этого разработаны специальные  
«Перекрестные упражнения».**

# **Перекрестные упражнения**

**Выполняются сидя за партой:**

**Первое упражнение - Правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.**

**Второе упражнение - начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту –две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба мозговых полушария.**

# Растения против стресса

**Апельсин** снимает  
беспокойство и чувство  
тревоги.

**Лаванда** обладает  
антидепрессивным  
действием,  
восстанавливает сон,  
избавляет от мигрени.

**Лимон** снимает  
депрессию и бессоницу,  
уменьшает чувство  
тревоги.





Успешной  
сдачи  
ЭКЗАМЕНОВ!