

Психологическая подготовка к ЕГЭ.

Конструктивное отношение. Каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше. Полезно воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

Позитивный настрой, установка на успех.

*.Переформулирование негативных мыслей об экзамене в позитивные (Я все помню, я все знаю. Я спокоен и др).

Правила: утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме, без частицы «не», в настоящем времени, не употреблять слова типа «пытаться, стараться».

* Обращение к ресурсному состоянию. Вспомните ситуацию, где Вы проявили смелость, сообразительность и находчивость. Это укрепит Вашу веру в себя и свои способности.

Приёмы, мобилизующие интеллектуальные возможности при подготовке к экзаменам

Питьевой режим. Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, зеленый чай.

Гармонизация работы левого и правого полушария.

- 1) Физические упражнения под названием «перекрестный шаг».
- 2) Нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.

Энергетическое зевание. Для борьбы с кислородным голоданием. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Достаточно 3-5 зевков.

Дыхательная гимнастика. Успокаивающее дыхание - выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем дыхании - после вдоха задерживается дыхание. В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.

Точечный массаж.

- Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.
- Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом работы.

Снятие мышечного напряжения.

*Упражнение «Кинг-Конг».

1.Фаза напряжения. Положение рук напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

2.Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

* Аналогичные упражнения: «Холодно-жарко», «Штанга» и др.

Антистрессовое питание

Лучшему запоминанию способствует – морковь. От напряжения и усталости хорошее средство – лук. Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы). Клубника, бананы помогут снять стресс и улучшить настроение. От нервозности вас избавит – капуста. Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника и морская рыба. Стимулирует работу мозга пища богатая белками – мясо и рыба. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится. Исключите кофе.

Советы старшеклассникам по профилактике предэкзаменационного стресса.

1. Составьте план на весь период подготовки и на каждый день.
2. Правильно организуйте режим труда, отдыха и питания. Спать не менее 9 часов. Отдых должен быть активным (встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому). Прогулка на свежем воздухе не менее 2-х часов.
3. Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.
4. Позаботьтесь о рабочих материалах для экзаменов.
5. Подготовьте ваше рабочее место, таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
6. Начните с упражнений, мотивирующих ваше воображение. Что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.
7. Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении, который вы совершите согласно вашему плану.
8. Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
9. Предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления. Делайте перед сном упражнения на расслабление.
10. Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться. Утром сделать все обычные гигиенические процедуры, остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. На экзамен прийти в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.
11. Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: "Я хорошо подготовился, я справлюсь".
12. Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы, предсказывать разного рода неудачи.
13. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему.

Психологические предпосылки улучшение запоминания

Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

1. Вы запоминаете лучше то, что вы **понимаете**. Стремитесь изучаемое понять и найти собственные формулировки и обобщения.
2. Вы учитесь успешней, если материал не позже, чем через день, **повторяете** и затем с удвоенными интервалами повторяете так долго, пока вы не сможете его достаточно удовлетворительно воспроизвести. Учите материал до того времени, пока вы его не усвоили. Затем отложите его в сторону и повторите на следующий день.
3. Вы усваиваете быстрее, если изучаемый материал постоянно **проговариваете** вслух. Тем самым вы вносите больше смысла в учебный процесс и облегчаете процесс воспроизведения.
4. Вы припоминаете что-то лучше, если вы это повторяете как нечто **целое**, чем когда вы все это раскладываете на части и каждую часть усваиваете отдельно. Абзац легче усвоить, когда вы его усваиваете как нечто целое.
5. **Позитивная установка** стимулирует запоминание. Вашу веру в вашу память вы можете усилить, если будете постоянно говорить: "С каждым днем я запоминаю все лучше и лучше".
6. **Высокая мотивация** обучения оказывает очень большое влияние на память. Если вы интересуетесь тем, что вы изучаете, то вы припоминаете значительно лучше.
7. Вы усваиваете быстрее и сохраняете в памяти на более долгое время, если вы регулярно делаете при этом **маленькие перерывы**. Наиболее благоприятно делать каждые 30 минут короткий перерыв на 2-3 минуты (потянуться, открыть окно). После 1 часа занятий сделать паузу 5 минут (попить, перекусить). После двух часов работы следует делать паузы от 20 до 30 минут (прогуляться, пообедать и т.д.) После 4-х часов, необходимо более длительное отключение от занятий.