

# Единый государственный экзамен. Психологическая подготовка.

Выпуск 1

Март, 2024 год

## В этом выпуске:

Как готовиться к экзаменам	1
Некоторые закономерности запоминания	1
Психологическая релаксация	2
Аутогенная тренировка	2
Как вести себя во время экзаменов	2
Ищите помощь себе извне	3
Спасательный круг юмора	3
Как помогать ребенку готовиться к ЕГЭ	3
Притча «Лягушка»	4

Адреса поддержки и помощи

### !! Результаты анкетирования 11-ов

- Отрицательные эмоциональные переживания (страх) перед экзаменом испытывают 74% старшеклассников.
- Необходима помощь и поддержка:
- Родителей— 44%
- Педагогов— 100%
- Психолога — 26%

## Как готовиться к экзаменам

**Как подготовиться психологически?** Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, достижению расслабления.

**Режим дня.** Раздели день на три части: - готовься к экзаменам 8 часов в день; - занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку, потанцуй - 8 часов; - спи не менее 8 часов.

**Питание** должно быть 3-4 – разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. !! Перед экзаменами не следует наедаться.

**Место для занятий.** Организуй свое рабочее пространство: убери лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради и т. п. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

## Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. Количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Лучше учить с пере-

рывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Читая учебник, выделяй главные мысли—это опорные пункты ответа.



## Психологическая релаксация

Эффект расслабления нервной системы при больших нагрузках и усталости достигается при использовании аудиовизуальных каналов восприятия.

**Действие музыки.** Послушайте музыку, которая вам нравится. При душевной усталости полезно послушать сочинения Г. Миллера и О.

Лундстрема. При стрессах— музыку Баха и Моцарта. Изумительно для релаксации русские романсы. Релаксационным эффектом обладают **отвлекающие занятия:** просмотр телепередач, рукоделие, чтение детективов, водные процедуры, массаж. Применение **формул психорегуляции**, сочетаю-

щих мышечную и психическую релаксацию, например: ...Я лежу на берегу реки в лесу, журчит вода, поют птицы, шумит листва деревьев, я спокоен... я лежу на спине, смотрю в голубое небо, там плывут облака, надо мной качаются верхушки деревьев, я слушаю успокаивающий шум леса...



**«Вставайте, сир,  
вас ждут великие  
дела»  
Сен-Симон**

## Аутогенная тренировка

С помощью **аутогенной тренировки** вы можете влиять на самого себя. Формулы самовнушения (примеры):

- Я способен к отличной работе;
- Я верю в свои силы;

- Мне это по плечу;
- Я одержу победу;
- Я все знаю;
- Завтра на экзамене я все вспомню;
- Я совершенно спокоен;
- Ушли все волнения и страхи;

- Я бодр и свеж;
- Я в порядке.

!!! Первым этапом и необходимым условием всякого ауто-тренинга становится **физическая релаксация**.



## Как вести себя во время экзаменов

1. Перед экзаменом хорошо выспись. 2. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен!». 3. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится. 4. Сядь удобно, выпрями спину. 5. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: - глубокий вдох через нос (4-6 секунд), за-

держка дыхания (2-3 секунды), выдох. 6. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. 7. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий

ритм. 8. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем. 9. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть заметить явные ошибки.

## Ищите помощь себе извне

Когда у человека появляются тревога и беспокойство и ему не удается смягчить эти ощущения, следует поискать помощь у окружающих. **Среда общения.** В родственных связях таится неисчерпаемый запас любви, дружбы, поощрения, сострадания, вы можете положиться на своих близких. Если

в классе климат сотрудничества, вы получите положительное эмоциональное подкрепление, ваше беспокойство пройдет под влиянием дружеских улыбок. **Традиции, ритуалы.** Лучшее лекарство от душевных переживаний—работа, умственный или физический труд. **Движение.** Танцы, дискотеки, аэробика одно-

временно с приятным общением порождают сильные положительные эмоции. **Обращение к искусству.** Эмоциональное потрясение, которое испытывает человек под воздействием произведения искусства, может освободить от отрицательных эмоций и превратить их в противоположные.



**«Юмор - спасательный круг на волнах жизни. Мир уцелел, потому что смеялся.»**

## Спасательный круг юмора

Процессы возбуждения и торможения при смехе уравниваются, одновременно приводя к норме и артериальное давление. Вот почему, посмеявшись, человек чувствует приятное расслабление, иногда даже катарсис и но-

вый прилив сил. Неожиданная шутка, к месту рассказанный анекдот, карикатура позволяют снять напряжение, выйти с меньшими потерями из стрессовой ситуации.

«Николай Валуев ежедневно проводит

по 5-6 часов в библиотеке. Почему он тренируется именно там, библиотекари боятся спросить».

*Впиши свой любимый анекдот...*

## Как помогать ребенку готовиться к ЕГЭ?

Очень важно оказать помощь ребенку в организации **режима дня.** Мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. **План** помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне

реально. Важно чтобы ребенок имел **возможность отдохнуть**, сменить деятельность. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Особое значение в этот период имеет наш собственный **эмоциональный настрой.** Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент Наша задача— создание эмоционально спокойной, нена-

мент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе. Наконец, очень важно понять, в **какой помощи нуждается именно ваш ребенок.**

Старшеклассники!

Единый государственный экзамен - это совершенно новая для России форма проверки знаний, общепринятая во многих развитых странах мира. ЕГЭ позволяет объективно оценить знания выпускников, кроме того дает возможность поступить в лучшие вузы России, не сдавая вступительные экзамены.

Для того чтобы удачно сдать ЕГЭ: во-первых, необходимо владеть достаточно полными знаниями по предмету, во-вторых, иметь опыт написания ЕГЭ и, в-третьих, быть психологически подготовленным к сдаче экзамена. В этом Вам помогут материалы, размещенные в нашем бюллетене.



### «Мои ресурсы»

Педагог - психолог:  
Н.Д.Мацедон.

*Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться»(качества которые считаете своими сильными сторонами). Затем, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей характеристики, напишите, чем она сможет вам помочь во время экзамена.*



## Притча «Лягушка»

Лягушка попала в колею на грязной деревенской дороге и не могла оттуда выбраться. Ей было трудно, она пробовала, пробовала—и ничего! Друзья помогали ей. Они делали все, что можно. А потом пришел вечер, и угнетенные, разочарованные, они оставили ее на волю судьбы.

На следующий день друзья пришли посмотреть на нее, думая, что она уже мертва. Ведь она была прямо на дороге, в колею, но нашли ее весело прыгающей.

Они спросили: «Что случилось? Как ты смогла выбраться из колеи? Это просто чудо! Как тебе удалось?»

«Обыкновенно, - сказала лягушка, появился грузовик, он приблизился, и я должна была выбраться!»



### Желаем успеха!



Информационная поддержка и  
экстренная помощь

<http://www.ege.ru/>

<http://www.egeinfo.ru/>