

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОБУЧАЮЩИМ ПОДГОТОВКЕ



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

По поводу экзаменов именно *родители часто переживают сильнее, чем дети, и передают им свое настроение, напряжение.*

Важно настраивать на успех, особенно если ребенок тревожный.

Родителям стоит самим поверить в благополучный исход и убеждать в этом ребенка, тем более страшно, как вы не так их вполне



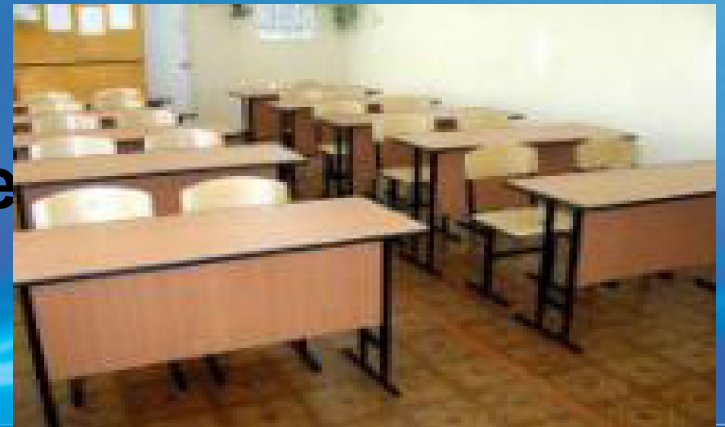
- ПОНИЗИТЬ тревожность ребенка накануне экзаменов (проведите день без споров).
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Регулируйте вместе с ребенком режим его подготовки, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Музыка, шум, разговоры приводят к утомлению гораздо быстрее. Эффективная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.
- Избегайте также просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

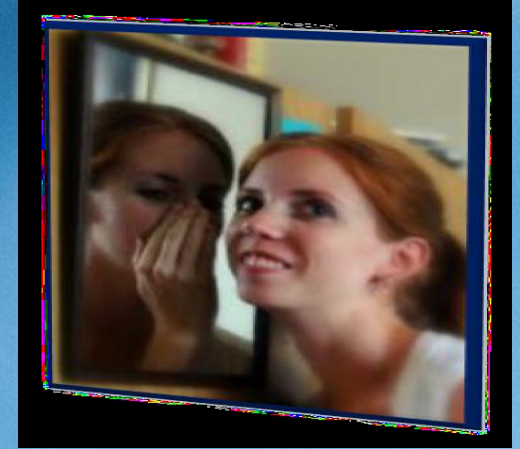
- Помогите своим детям распределить темы подготовки по дням: важно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- **Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.**
- **Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.**

Приспособиться к окружающей среде

Мощным источником стресса для учащихся, сдающих экзамены, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого фактора на ребенка важно побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить его достоинства и недостатки.



Внутренний диалог




- Поговорить или продумать возможные стрессовые ситуации и как действовать в этих ситуациях.
- Спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, что я увижу в этот момент? что я услышу? что буду чувствовать в данной ситуации? Насколько, то чего я боюсь несовместимо с жизнью? Как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать?

Настроиться на успех, удачу!

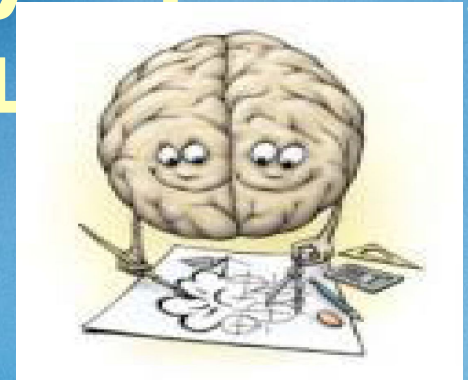
- **Важным шагом к успеху на экзамене является уверенность в том, что цель будет достигнута: «Ты сможешь справиться с этим заданием».**

**Из любой ситуации есть выход,
пока вы живете.**

**ПРИЁМЫ,
МОБИЛИЗУЮЩИЕ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ И
СНИЖАЮЩИЕ СТРЕСС
ПРИ ПОДГОТОВКЕ И
СДАЧЕ ОГЭ, ЕГЭ**

A conceptual image featuring a glowing lightbulb, a robotic hand holding a pen, and a white electrical outlet, symbolizing technology, innovation, and preparation.

Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушарий



- В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.
- Подготовительная процедура «Ритмирование», нужно выпить воды. Вода служит средством сообщения между мозгом и телом, повышающим энергетический уровень и улучшающим мыслительные способности. Затем можно приступить к выполнению трех упражнений – «Кнопки мозга», «Перекрестные шаги» и «Крюки».

«Кнопки мозга»

- Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом. Можно выполнять стоя или сидя.
- 1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.
- 2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.
- 3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.
- 4. Помогайте руки и повторите упражнение

«Перекрестные шаги»

- 1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.
- 2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

«Крюки»

Упражнение направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее, способствует снижению выброса адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание. Можно выполнять сидя или стоя.

- 1. Скрестите лодыжки.
- 2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.
- Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите, издавая звук «Э». Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

«Ленивые восьмерки для глаз»

- упражнение, которое рекомендуется выполнять после работы на компьютере. Снимает усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи, устанавливается связь «рука – глаз», так что улучшаются действия, требующие зрительной работы. Включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения.

- 1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслаблено. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.
- 2. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.

- Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («Х»). Сосредоточьтесь на центре перекрестия. Прodelайте «Ленивые восьмерки» минимум три раза.
- «Ленивые восьмерки для письма». Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз». Восьмерка рисуется перед собой на столе. Сначала правой рукой минимум четыре раза, затем левой минимум четыре раза, затем указательными пальцами, образующими перекрестие («Х»), минимум четыре раза. Выполняется для активизации связи «рука – глаз» перед письменной работой или чтением. Помогает прояснить мысли.

Зевота – зарядка для мозга



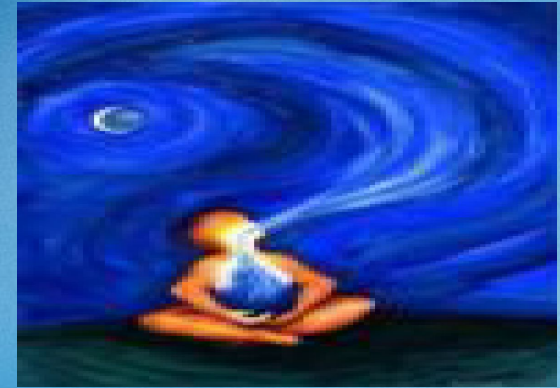
- Зевота повышает эффективность работы ума.

Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу.

- Как правильно зевать?

Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.

Поможет дыхательная гимнастика!



- **Успокаивающее дыхание** – выдох в два раза длиннее вдоха, желательно выдохнуть через рот.
- **Мобилизующее дыхание** – вдох в два раза длиннее выдоха.
- В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут .

Упражнение

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, можно выполнить прямо на месте, за столом,

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте живот и т.д.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

«Думающий колпак»

- Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.
1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.
 2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха.
 3. Повторите 3 и более раза.

Рекомендации для обучающихся в период сдачи экзаменов



1. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды (Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай).
2. **Правильно питаться:** принимать пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, авокадо, натуральный сок, горький шоколад, орехи, рыбу и комплекс минеральных веществ).

3. **Занимайтесь физическими упражнениями** или совершайте утренние или вечерние прогулки. Чередуйте занятия и отдых, 50 минут умственной нагрузки/10 минут двигательной активности или отдыха (**Ритмирование**).

4. **Думайте о том, что вы можете сделать,** а не о том, что не можете.

5. **На экзамене** бегло просмотрите свой экзаменационный бланк и отметьте те вопросы, которые для вас трудные, начинайте отвечать с тех вопросов на которые вы уверенно ответите.

ВАЖНО:

Последние 12 часов перед экзаменом **должны уйти на подготовку организма, а не знаний.**

Мини



в сна

Спасибо за внимание!

**Удачи на
экзаменах!**

