



Психологическое сопровождение ГИА



**«Экзамен» –
в переводе
с латинского –
это испытание.**





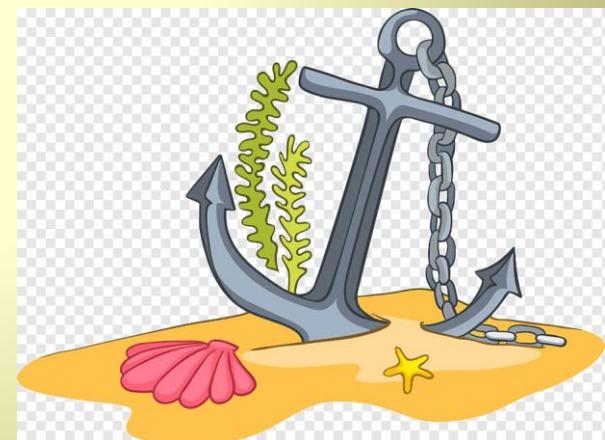
Как победить тревогу перед экзаменом?

**ВАЖНА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ,
ЧТО ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО,
МЫСЛИ – ТОЛЬКО
ПОЗИТИВНЫЕ.**



Упражнение «Якорь».

Примите удобную позу, вспомните ситуацию, в которой вы испытывали ощущение радости. Надо воспроизвести ее в воображении, запоминая чувства, которые при этом возникли. Когда это требование выполнено, надо крепко соединить большой и указательный пальцы. Упражнение следует повторить несколько раз. В дальнейшем, сжимая пальцы в кольцо, вы сможете вызывать у себя ощущение радости, во время подготовки к экзаменам.



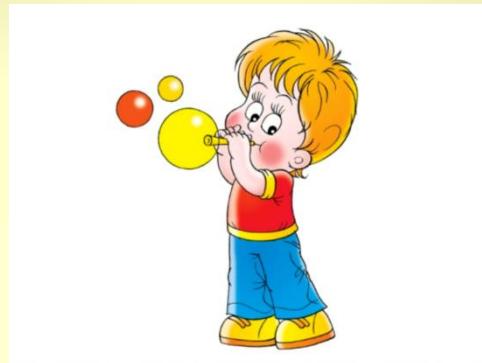
Упражнение «Апельсин».

Предлагается принять удобную позу, руки положить на колени ладонями вверх. Представьте, что к правой руке подкатился апельсин, нужно взять апельсин в руку и начать выжимать из него сок (рука должна быть ската в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).

«Разожми кулачок, откати апельсин рука теплая..., мягкая..., отдыхает...)

- Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой.





Дыхательная гимнастика

Успокаивающее дыхание- выдох
почти в два раза длиннее вдоха.

Полезные продукты, которые необходимо начать употреблять за месяц до сдачи экзамена:

Креветки- не дадут вниманию ослабнуть.

Орехи – укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Капуста – снимает нервозность.

Лимон – освежает мысли и облегчает восприятие информации.





Черника – способствует кровообращению мозга.

Шоколад – способствует выделению «гармона счастья» – эндорфина.

Клубника – быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

Бананы – содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Все хорошо!»





Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма.

Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

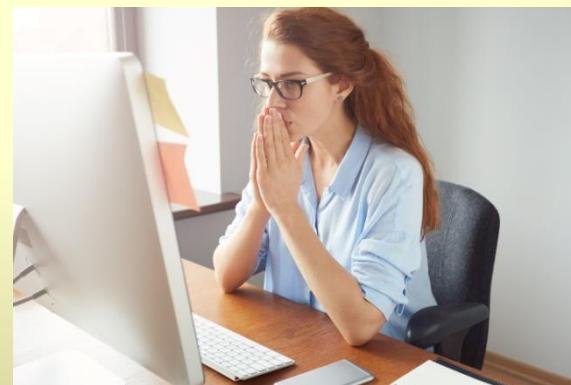
В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Рекомендации о поведении во время экзамена:

- 1. Будь внимателен!** В начале экзамена тебе сообщают необходимую информацию (как заполнить бланки, какими буквами писать).
- 2. Соблюдай требования организатора проведения экзамена в аудитории!**



3. Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения экзаменационной работы. Торопись, но не спеши!



4. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.



5. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

6. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в экзаменационных работах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой) задании, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

7. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти - семи (что гораздо труднее).

8. Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.



9. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задачий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.



Улыбнись,
и всё получится!

Если хотите иметь успех, Вы должны выглядеть так, как будто Вы его имеете.

Т. Мор.

В своем воображение стремитесь ярко и четко представить картину успешной сдачи экзамена.



Удачи!

У вас все получилось.
молодцы!!!

