

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 48 имени полковника пограничной
службы ФСБ России Сокола Владимира Павловича
станции Черноерковской муниципального образования Славянский район

И.Е. Дубенская

Психологическое сопровождение ГИА

Методические рекомендации

ст. Черноерковская, 2024

Дубенская И.Е. Психологическое сопровождение ГИА: методические рекомендации/ И.Е. Дубенская. - Черноерковская, 2024.- с.7

Методические рекомендации содержат упражнения, разработанные с учетом возрастных особенностей которые могут быть использованы в работе общеобразовательных организаций.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	стр. 3
1. Психологическое сопровождение ГИА.....	стр. 4
1.1. Упражнение «Якорь».....	стр. 4
1.2. Упражнение «Апельсин».....	стр. 5
1.3. Дыхательная гимнастика.....	стр. 5
2. Полезные продукты	стр. 5-6
3. Рекомендации о правильном поведении перед экзаменом, с целью сохранения здоровья.....	стр. 6
4. Рекомендации о поведении во время экзамена.....	стр. 6-7
5. Список литературы.....	стр. 7
6. Приложение: презентация «Психологическое сопровождение ГИА»	

Введение

Шерлок Холмс, Джеймс Бонд и майор Пронин поспорили, кто из них быстрее поймают грабителя ночью в темном саду королевского дворца. Фонариками решено не пользоваться. В ожидании рокового часа криминалисты коротают время. Холмс – взялся за скрипку, Бонд – сел за телевизор, ну а старина Пронин ушел в соседнюю комнату, погасил свет и призадумался... В роковой миг все трое выбежали на улицу, но майор Пронин первым скрутил преступника. Как ему это удалось? (*Глаза Пронина адаптировались к темноте, и он раньше увидел преступника*). На лицо действия физиологической адаптации.

Психологическое сопровождение ГИА

«Экзамен» - в переводе с латинского это испытание. Учитывая, что любой экзамен – это стресс, и сдача государственной итоговой аттестации создает психологические проблемы для школьников, необходимость помощи специалиста – психолога возрастает. Увы, многие из нас просто заучивая материал, штудируя все, что написано в учебнике. И перед самым экзаменом испытывают неопределимый ужас, который грозит стереть из памяти весь материал, усвоенный, казалось бы, от «А» до «Я».

А что испытывали вы накануне экзамена? Каково было ваше настроение? Были ли вы абсолютно спокойны и уверены в себе? (Выслушать ответы?) В добавление хочется сказать, что самообладанию и умению держать себя в подобных ситуациях надо учиться... Вот лишь одна из ступенек на этом пути.

1. Как победить тревогу перед экзаменом?

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

1.1. 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.

1. 2. Упражнение «Апельсин»

Цель: снижение уровня тревожности.

Предлагается принять удобную позу, руки положить на колени ладонями вверх. Представьте, что к правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата 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. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно, если в комплексе с другими упражнениями-достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

1.3. Дыхательная гимнастика.

Успокаивающее дыхание - выдох почти в два раза длиннее вдоха.

«Нужно сделать вдох и собраться в комочек. Потом резко расслабиться. Чередование расслабления и жесткой группировки мышц дает возможность вместе с телом расслабить и психику»

2. Полезные продукты

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

Креветки – не дадут вниманию ослабнуть.

Репчатый лук – помогает при переутомлении или психической усталости.

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. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, 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.

3. Рекомендации о правильном поведении перед экзаменом, с целью сохранения здоровья:

1. Настроиться на успешную сдачу экзамена.
2. За день до экзамена не занимать свой мозг никакой умственной работой. Отдохнуть на воздухе. Вечером можно посмотреть фильм, но только – комедию! Избегать в этот день любых ссор.
3. Вечером, перед экзаменом, посвятить один час на просмотр только конспектов. Проглядывать их быстро, задерживаясь, прежде всего на самых главных, основных пунктах, а также на тех местах, где ты чувствуешь, что знаешь их хуже.
4. В день экзамена встать выспавшимся. Не приходить в школу задолго до экзамена. Если ты придешь за 15 минут до экзамена, этого вполне достаточно, чтобы войти в настроение легкого волнения и нервничать именно столько, сколько нужно.

4. Рекомендации о поведении во время экзамена:

1. Соблюдай правила на экзамене.
2. Сосредоточься!
3. Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.
4. Начни с легкого! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте 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.
5. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

6. **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. 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 исключить те, которые явно не подходят.

8. **Запланируй два круга!** Рассчитывай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые вначале пришлось пропустить (второй круг).

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

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

5. Список литературы

1. Алексеев В. Как справиться с волнением на экзамене./В. Алексеев// Открытая школа.-2008. №2.
2. Михайлова Н.Н. . Педагогика поддержки: учебно-методическое пособие/Н.Н. Михайлова, С.М. Юсфин.- Москва: МИРОС, 2001.
3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – Москва: Генезис, 2009.