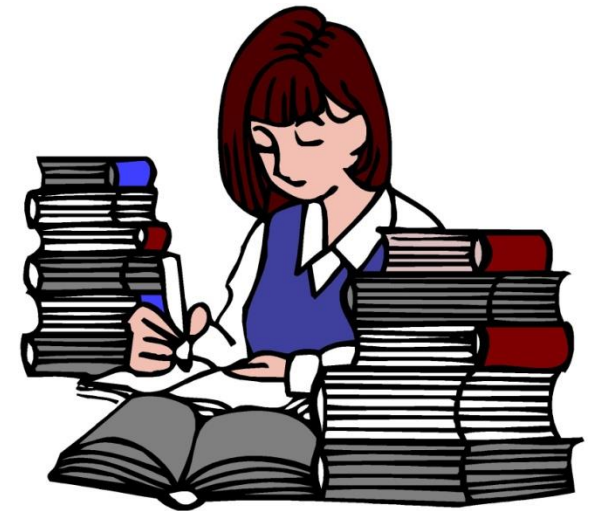


**РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПЕДАГОГАМ ПО  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ  
ВЫПУСКНИКОВ  
К ГИА.**



*2018-2019 уч. год*

**Техники релаксации (расслабления)**

- 1. Противострессовое дыхание** Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.
- 2. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:**
  - найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
  - положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
  - слегка помассируйте кончик мизинца.

**Техники визуализации**

Данная группа техник основана на использовании возможностей воображения.

- Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.
- Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.
- Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

**Техники самовнушения**

*Упражнение «Аутотренинг»*

Сядьте удобно и сконцентрируйтесь на своем дыхании. В течение трех - пяти минут нужно было как можно дальше проследить за потоком поступающего в организм прохладного вдыхаемого воздуха и теплым

выходящим потоком, и дышать при этом легко и естественно. Мысленно, про себя, произносите: «Я - расслабляюсь - и - успокаиваюсь. Я - спокоен - и уверен - в себе. Я успешно сдам экзамен! Голова работает четко! Память ясная, я все могу вспомнить!»

**Техники рационализации**

**Возьмите чистый** лист бумаги. Наверху напишите «мучащую» вас проблему – например, «ЕГЭ». Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

**Саморегуляция познавательной деятельности во время экзамена**

- понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
- рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

*Психологический настрой выпускников в ситуации ГИА зависит и от учителей-предметников, их действий и слов. Вследствие этого представляется необходимой также специальная подготовка педагогов, заключающаяся в обучении приемам создания ситуации успеха.*

Прежде всего, необходимо ознакомить учащихся с методикой подготовки к экзаменам.

### Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.

Дети должны понять, что зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. **Необходимо показать детям на практике, как это делается.** Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.

### Полезно использовать при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами.

✓ Разработайте вместе с учениками систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта на большом листе или на доске.

✓ Подготовку к экзаменам следует начинать заранее, отработывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов и пр., т.е. в ситуациях не столь эмоционально напряженных.

✓ Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию

мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями

✓ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь его распределять.

✓ Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее: а) сначала нужно пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; б) внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его вписать); в) если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

✓ Повышайте уверенность учащихся в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Подбадривайте учащихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается.

✓ Кстати, если старшеклассник поражает Вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

✓ Познакомьте детей с приемами снятия нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения хорошо подходят релаксационные упражнения, самовнушение и другие методы эмоциональной саморегуляции. Освойте эти упражнения сами (взрослым они тоже не помешают!),

✓ Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами

✓ И, самое главное, не забывайте об «оптимистической гипотезе», верьте в свои силы и возможности Ваших учеников!

## **УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВЫПУСКНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**

### Саморегуляция эмоционального состояния

Как и всякое эмоциональное состояние, состояние учащихся перед экзаменом имеет сложную структуру. Дети пребывают в ожидании предстоящего испытания, сильных волнений, внутренней борьбы, встречи со сложными заданиями; готовятся к их решению, предугадывают возможный результат. В связи с этим, стабилизация эмоционального состояния учащихся перед экзаменами – важный аспект психологической подготовки к ГИА.

### Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

➤ Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу.

➤ Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

➤ Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.