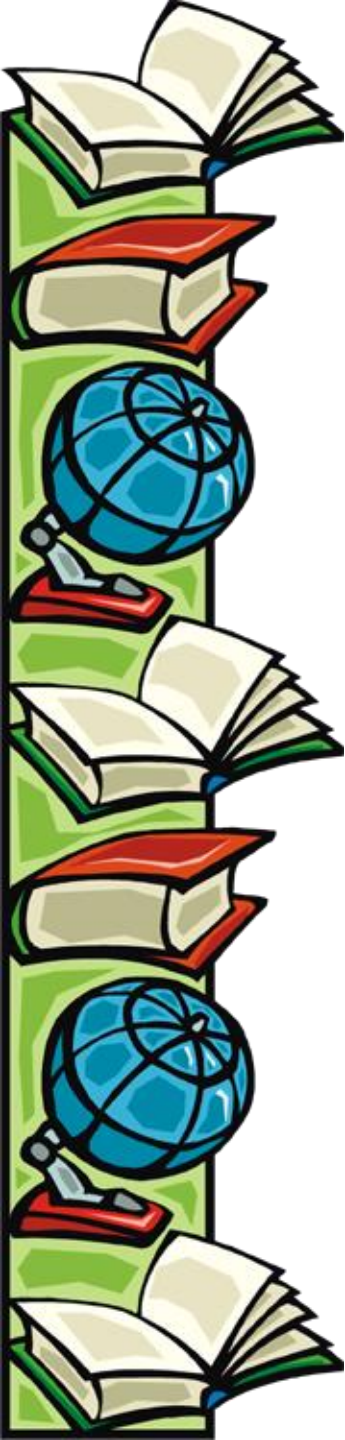
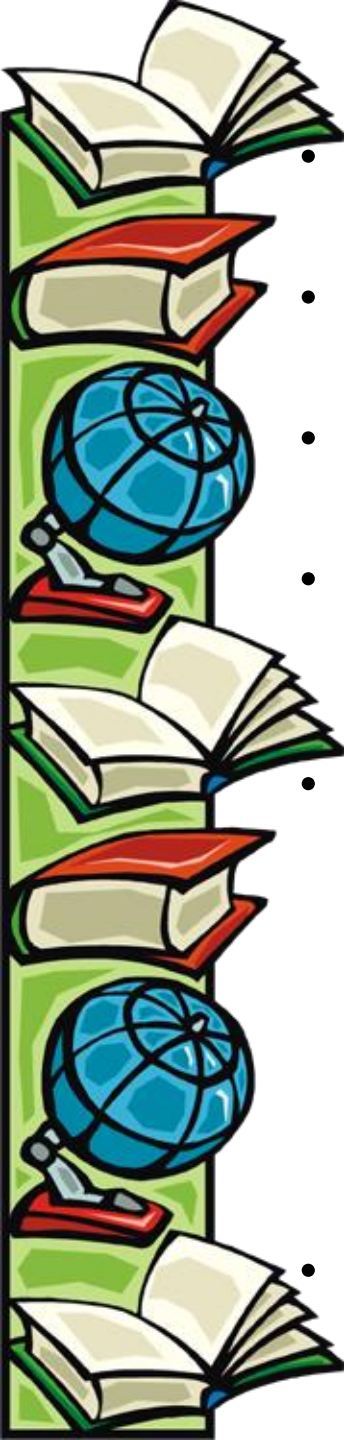


A decorative vertical bar on the left side of the slide. It features a green background with a white outline. Along the bar, there are several books (some open, some closed) and two blue globes with white grid lines. The books and globes are arranged in a vertical sequence, with the globes appearing to be on stands or shelves.

Психологическое сопровождение учащихся в период ГИА

г.Сургут, 2018

Стрессовые факторы ЕГЭ

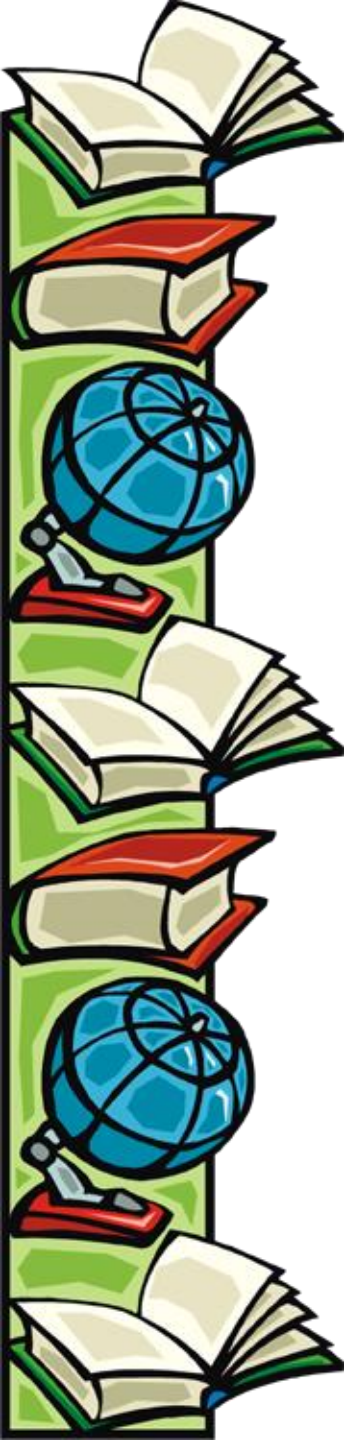
- 
- искусственное нагнетание обстановки взрослыми, негативный настрой;
 - сомнения в полноте и прочности знаний, в собственных способностях - логическом мышлении, умении анализировать;
 - индивидуальные особенности организации деятельности, нервной системы, психофизиологические качества;
 - груз ответственности перед родителями и школой; чувство тревоги, страх потерять (упустить) шанс самореализации;
 - стрессовый характер самой процедуры экзамена: жесткие законодательные правила поведения (телефон, досмотр, информационные плакаты об ответственности), присутствие незнакомых лиц на экзамене, непривычная обстановка, ситуации неопределенности и ограничения времени.



- Психические и физиологические перегрузки, эмоциональные срывы на экзамене, в здоровье.

Задачи педагога (совместно с психологом):

- развивать уверенность в себе у выпускников;
- формировать объективную самооценку;
- развивать коммуникативную компетентность;
- обучить способам реагирования в стрессовой ситуации и методам саморегуляции;
- развивать навыки самоконтроля;
- актуализировать ресурсное состояние;
- повышать сопротивляемость стрессу.



Для успешной подготовки к экзаменам необходимы:

Соблюдение
режима дня.

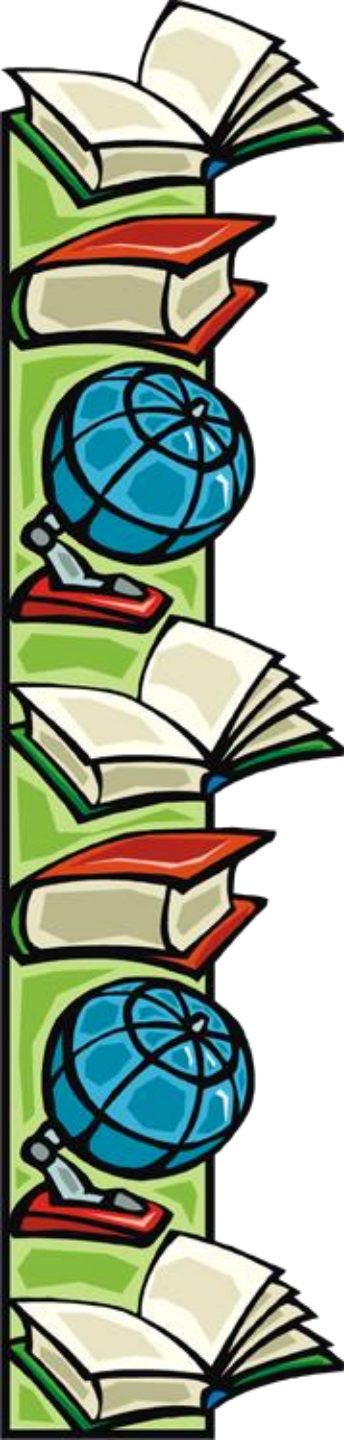


Создание
комфортных
условий для
подготовки к
экзаменам.



Психологический
настрой и
эмоциональная
саморегуляция.



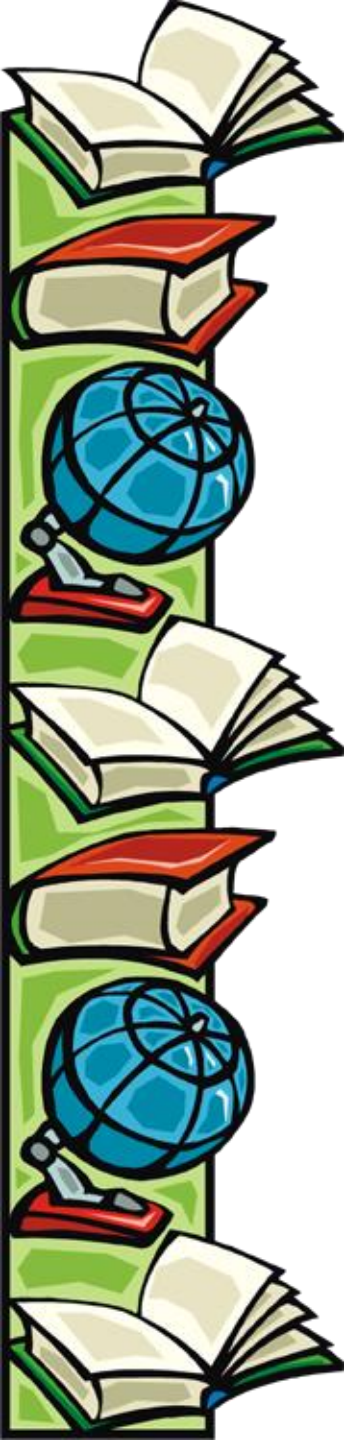


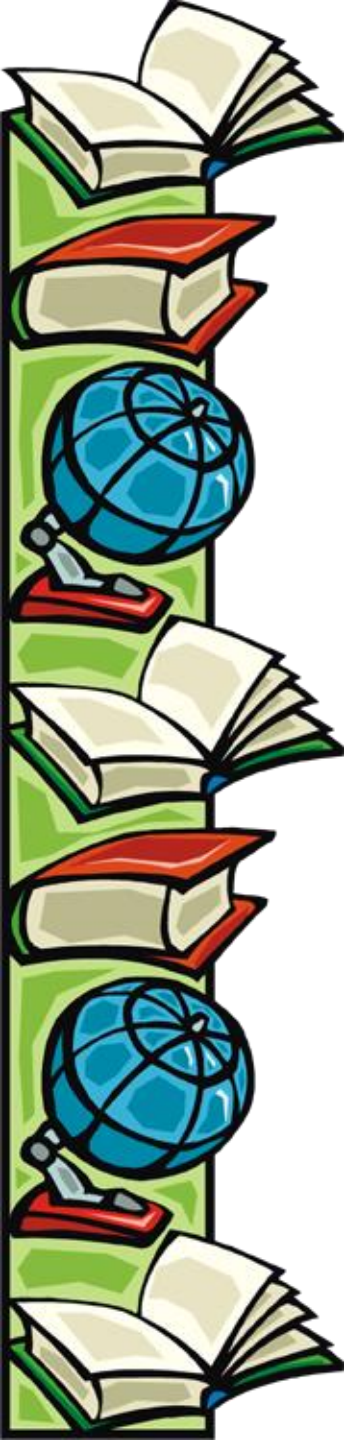
Режим дня

- Соблюдение режима дня. Чередование работы и отдыха (прогулки не менее 15-20 минут). Учитывать, что продуктивность запоминания меняется в течение дня (8.00-12.00; 17.00-19.00).
- Правильное питание (включение в рацион питания морковь, ананас, авокадо, капусту, лимон, чернику).
- Здоровый и полноценный сон (не менее 8 ч.) в проветриваемой комнате.
- Организация времени занятий с учетом собственной активности выпускника (периоды бодрствования: «Сова» или «Жаворонок»).

Комфорт

- Правильная организация рабочего пространства: убрать лишние предметы, удобно расположить нужные учебники, пособия.
- Предметы в желтой или фиолетовой тональности повышают интеллектуальную активность.
- План подготовки. Составляя план подготовки к экзаменам на каждый день, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.
- Позитивные мысли о предстоящем экзамене.
- Один день перед экзаменом на повторение.



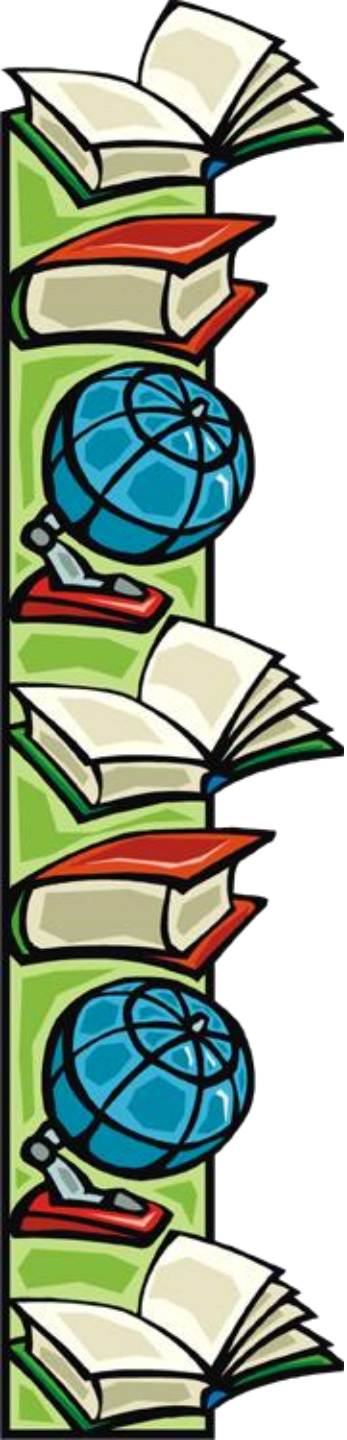


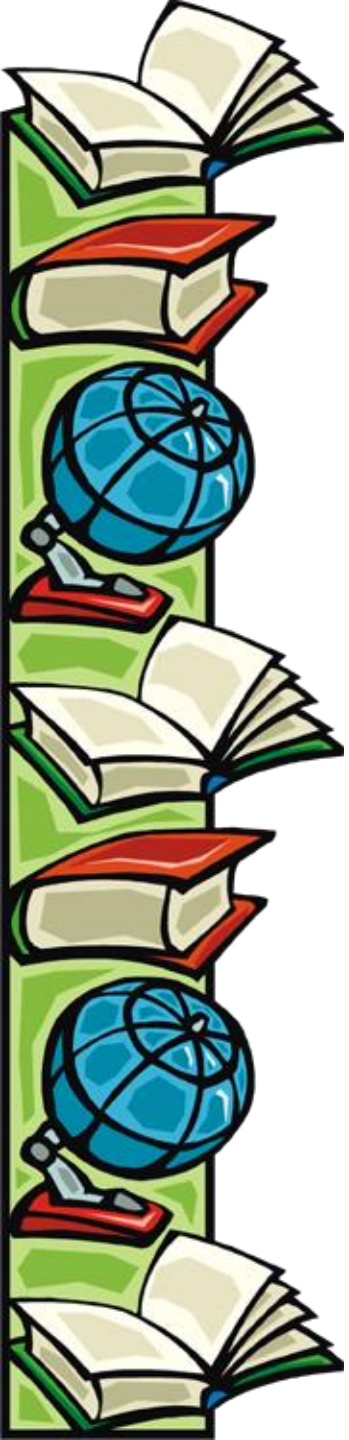
Подготовка к экзамену

- Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.

Как сосредоточиться?

- Проветритесь – 15-20 минут на свежем воздухе.
- Примите бодрящий прохладный душ.
- Медленно выпейте мелкими глотками стакан прохладной воды.
- Соедините кончики растопыренных пальцев правой руки с кончиками пальцев левой руки.
- Не скрещивай ноги!





Как лучше запоминать материал

Время для запоминания (8.00-12.00, с 17.00). Лучше всего запоминается информация, полученная во время засыпания и во время пробуждения! Учет типа своей памяти: зрительная, слуховая или моторная.

Используй секрет магической «семерки» (разбивка текста на семь смысловых кусков).



Найди связи в тексте: смысловые, структурные.



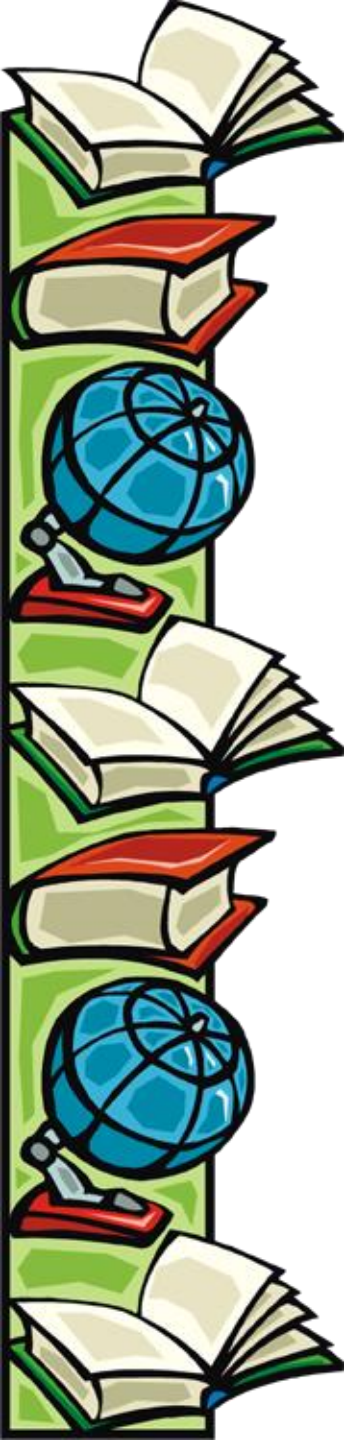
Используйте ассоциации (мнемотехнику).



Конспектируй.



Пересказывай текст своими словами.



Коды запоминания

1. **Вербальный код** (звуковая сторона слова для людей с вербальной памятью) – запоминание формул с помощью рифм и каламбуров:

Ноль – моль

Шесть - шерсть

Один – блондин

Семь - семья

Два – дрова

Восемь - осень

Четыре – черт в тире

Девять - дева

Пять – пятка

Десять - деспот

Коды запоминания

2. Визуальный (зрительный) код:

0 – круг или овал



1 – столб или свеча



2 – близнецы (пара ботинок)



3 – (3-х колесный велосипед)



4 – квадрат (4 лапы животного)



5 – пальцы рук



6 – шестигранная игральная кость



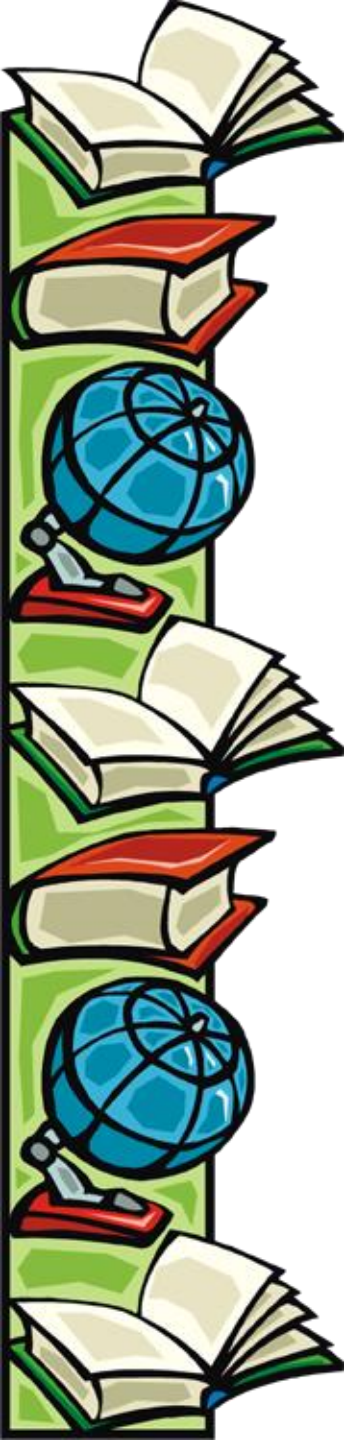
7 – подсвечник на семь свечей.

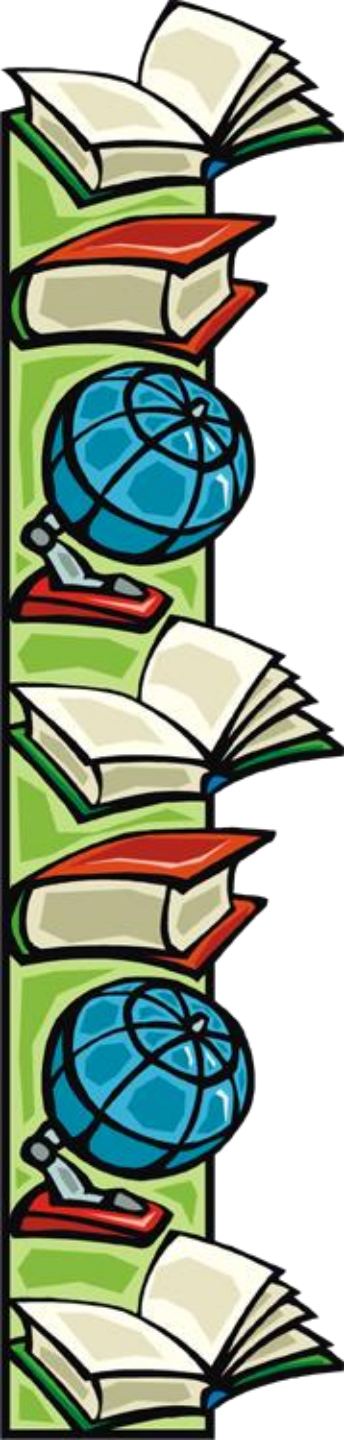


8 – песочные часы



9 – улитка





Коды запоминания

3. Кодирование информации по зрительному сходству (цифра - ассоциация с буквой):

0 – О

6 - С

1 – Т или Г

7 - У

2 – П

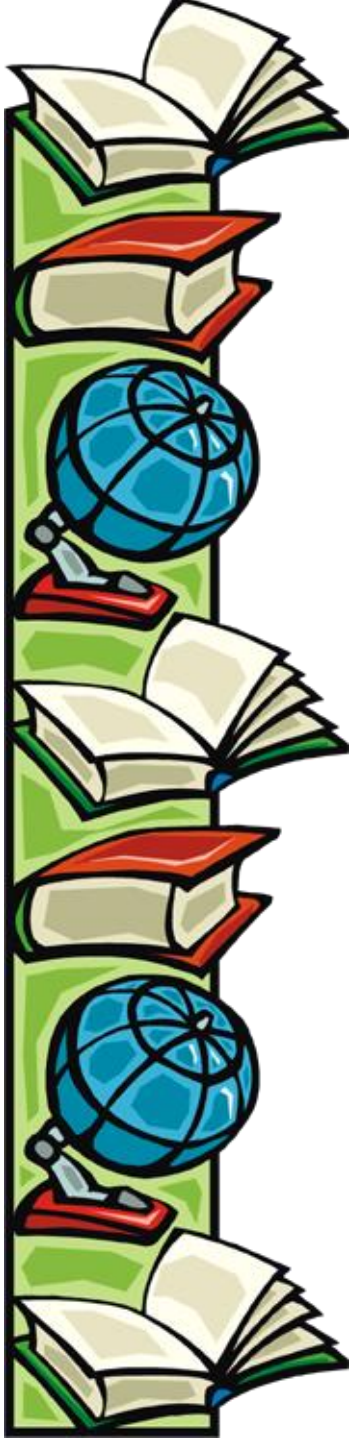
8 - В

3 – З

9 - Р

4 – Ч

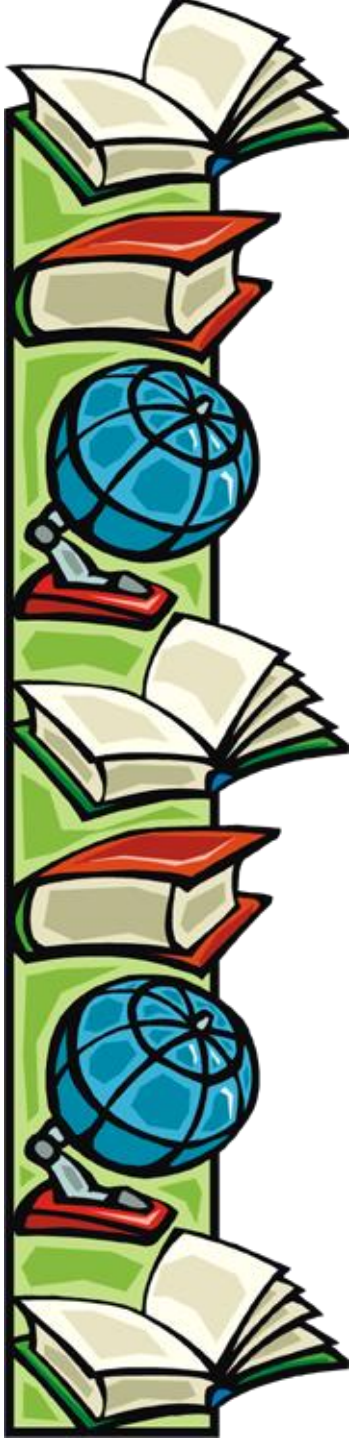
5 - Б

A vertical stack of books and globes on a green shelf. The stack includes several open books with white pages and red covers, and two blue globes with black grid lines. The shelf is green and the background is white.

Тест: Самооценка стрессоустойчивости личности

Редко -1 Иногда -2 Часто -3

1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.
2. Я стараюсь что-то делать, даже если не совсем здоров(а).
3. Я постоянно переживаю за качество того, что делаю.
4. Я бываю расстроен(а) агрессивен(а).
5. Я не терплю критики в свой адрес.
6. Я бываю раздражителен(а).
7. Я стараюсь быть лидером, там где это возможно.
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым.
9. Я страдаю бессонницей.

A decorative vertical bar on the left side of the page. It features a green background with a white outline. On the bar, there are several books and globes. From top to bottom: an open book with white pages, a closed book with a red cover, a blue globe on a red stand, an open book with white pages, a closed book with a red cover, a blue globe on a red stand, and an open book with white pages.

Тест: Самооценка стрессоустойчивости личности

Редко -1 Иногда -2 Часто -3

10. Своим недругам я могу дать отпор.

11. Я болезненно переживаю неприятности.

12. У меня не хватает времени на отдых.

13. У меня возникают конфликтные ситуации.

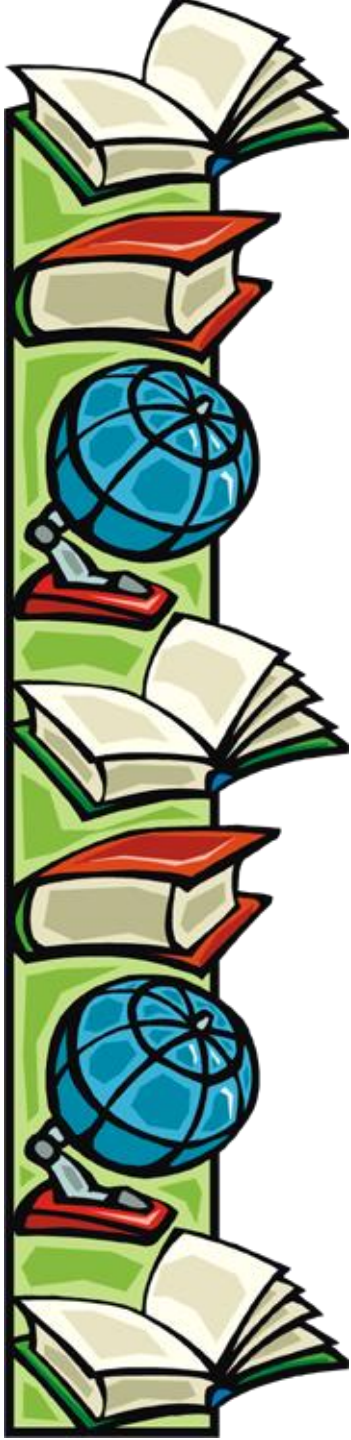
14. Мне недостает уверенности, чтобы реализовать себя.

15. У меня не хватает времени для любимых дел.

16. Я все делаю быстро.

17. Я испытываю страх за свое будущее.

18. Я часто переживаю из-за своих обдуманных поступков.

A decorative vertical bar on the left side of the page. It features a green background with a white outline. On the bar, there are several books and globes. From top to bottom: an open book with white pages, a closed book with a red cover, a blue globe on a stand, an open book with white pages, a closed book with a red cover, a blue globe on a stand, and an open book with white pages.

Тест: Самооценка стрессоустойчивости личности

Уровень вашей стрессоустойчивости

Обработка результатов.

Суммарное число баллов:

54 – очень низкий

50-53 - низкий

46-49 – ниже среднего

42-45 – чуть ниже среднего

38-41 - средний

34-37 – чуть выше среднего

30-33 – выше среднего

26-29 - высокий

25-18 - очень высокий

Уход, избегание



Компромисс (самосохранение, активность)



Активная позиция



Сотрудничество

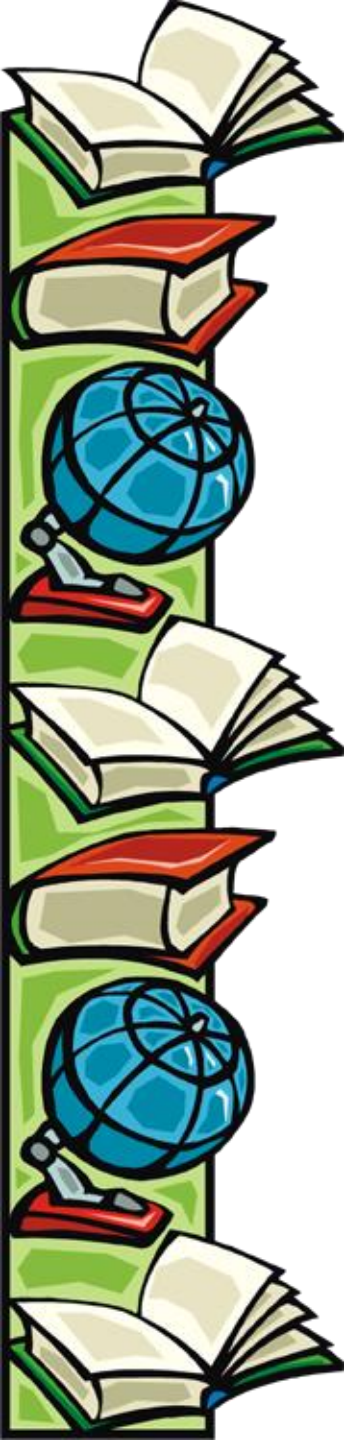


Пассивное преодоление



Безысходность





Приемы для снятия стресса

- **Дыхательная гимнастика.**

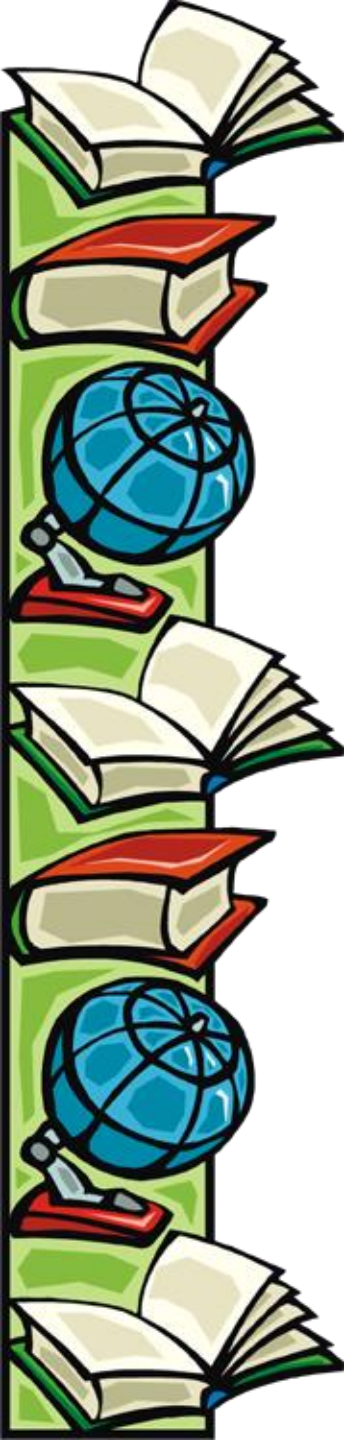
Успокаивающее дыхание - выдох почти в два раза длиннее вдоха.

При **мобилизирующем дыхании** - после вдоха задерживается дыхание.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.

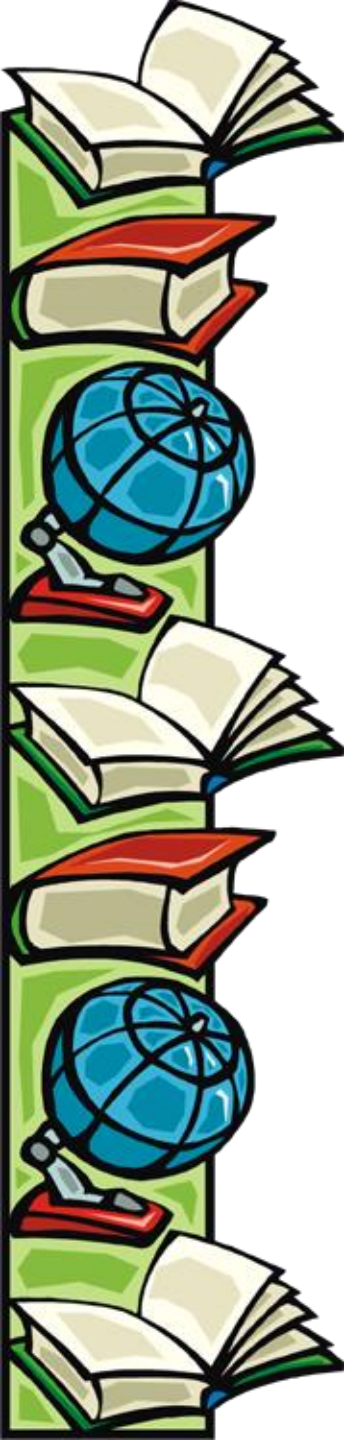
- **Упражнение для снятия стресса.**

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, можно прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих выполнить следующее упражнение: так сильно, как можете, напрягите все мышцы. Затем расслабьте их. Повторите несколько раз. Посидите спокойно, наслаждаясь полным покоем.

A vertical stack of books and globes on the left side of the slide. The stack includes several open books with white pages and red covers, and two blue globes with black grid lines. The books and globes are arranged in a vertical column, with some books open and some closed.

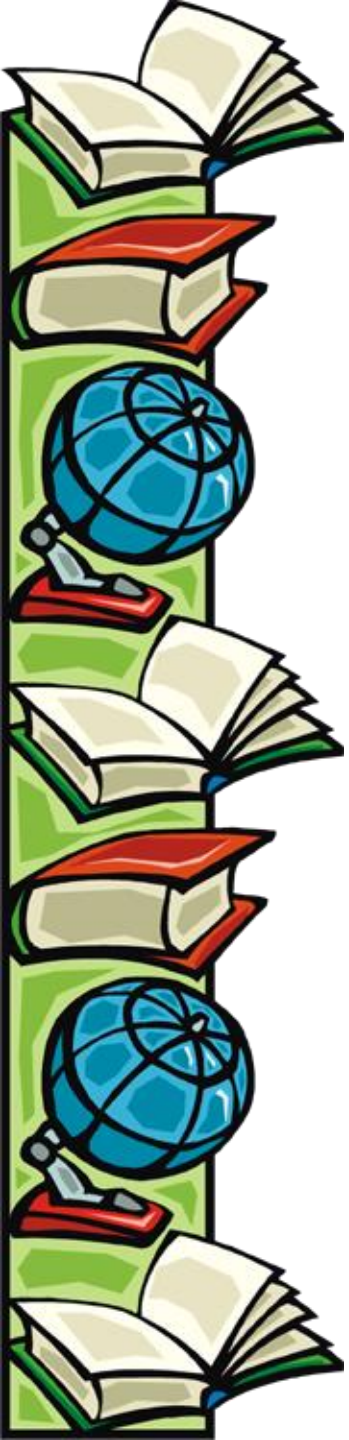
Формулы аутотренинга

- Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – это только часть моей жизни.
- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я справляюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Чтобы не случилось, я делаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
- Я твёрдо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.



Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Сосредоточься!
- Не бойся!
- Начни с легкого!
- Пропускай!
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Запланируй два круга!
- Угадывай!
- Проверяй!
- Не огорчайся!



*Спасибо за
внимание!*