

Снятие тревожности при подготовке учащихя к сдаче ЕГЭ



ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ Арзамулова А.А.

«Стресс – это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете».

(Г.Селье)

«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход» .

(Д. Карнеги).

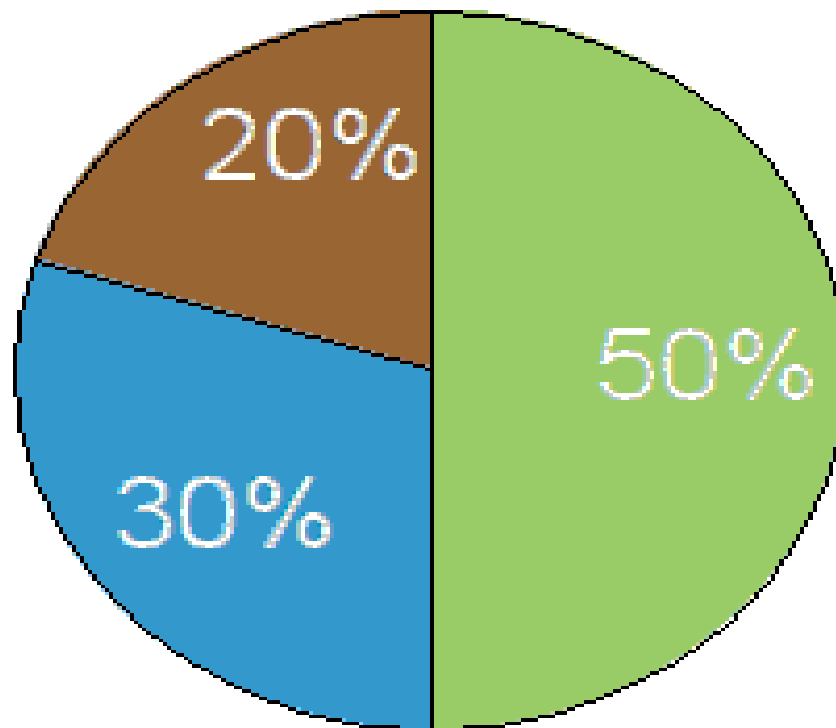
- ▶ Оказывается, одних знаний не достаточно, чтобы успешно сдать ЕГЭ. Часто причиной провала на экзаменах становится неумение преодолеть стресс. Каждый шестой школьник, не сдавший ЕГЭ, сделал ошибки по невнимательности.
- ▶ Жизнь каждого второго выпускника состоит из интенсивной подготовки к экзаменам в школе + репетиторы. Стресс, усталость и нервы выбивают из колеи.
- ▶ **Главная причина стресса** – гипертрофированное чувство ответственности перед собой и перед родителями.

ЕГЭ радикально отличается от привычной формы проверки знаний. Наиболее значимые характеристики, которые требуются в процессе сдачи от учащихся:

- ▶ высокий уровень организации деятельности;
- ▶ высокая и устойчивая работоспособность;
- ▶ высокий уровень концентрации внимания;
- ▶ четкость и структурированность мышления;
- ▶ сформированность внутреннего плана действий.



Успех сдачи ЕГЭ



- врожденные способности
- предметные знания
- владение навыками подготовки (психологическая готовность)

Почему они так волнуются?

Сомнение в полноте и прочности знаний

Стресс незнакомой ситуации

Стресс ответственности перед родителями и школой



Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания

Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе

Умейте распознавать признаки стресса



физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна, аллергические реакции, речевые затруднения, резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера.

эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

-поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения, пронзительный нервный смех, изменение пищевых привычек, злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение

«Скорая помощь» в стрессовой ситуации

- ▶ Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова). Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. **Противострессовое дыхание – главный компонент психосоматического равновесия.**
- ▶ Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.
- ▶ Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки. Это отвлекает от стрессового напряжения.
- ▶ Аутотренинг: **«Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»**
- ▶ Если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и нужно как можно более и активнее включаться в какую-либо деятельность.

Совет для родителей -

*раз уж Единый государственный
экзамен неизбежен,
постарайтесь не накручивать
ребёнка и не нагнетайте ситуацию*

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Владением информации о процессе проведения экзамена:

- *знать основные правила сдачи ЕГЭ;*
- *примерное содержание экзаменационных материалов;*
- *правила заполнения бланков.*

Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы:

Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.



Организацией режима:

- Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.*
- Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером;*



Обеспечьте дома удобное место для занятий:

хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность



Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов.

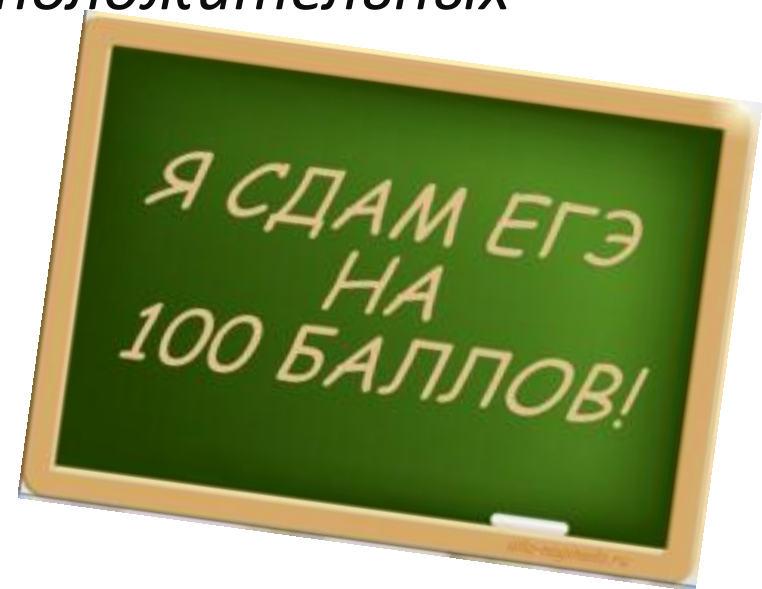
Цитрусовые, шоколад, морковь, сельдерей, морепродукты и орехи укрепляют нервную систему. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга



*Приучайте ребенка ориентироваться во времени и
уметь его распределять*

*Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему
часы на экзамен.*

*В день экзамена начните утро с положительных
эмоций, настройте ребёнка
на удачу!*



100	= ранняя подготовка
баллов	= усидчивость
на	= целеустрем- ленность
ЕГЭ	= уверенность в себе
	= немного везения

**Успехов нам всем и
везения во время сдачи
ЕГЭ!**